PUNTO & COMA

Magazine de actualidad y buen gusto • Nº 11 • Agosto 2022 • Ejemplar gratuito



“Si no hubiera quienes triunfan contra toda probabilidad, creo que todo el mundo renunciaría”

-Stephen King

EDITORIAL

Mi primera experiencia en el maravilloso mundo de la lectura fue con *Harry Potter*, y no voy a negar que fue algo inolvidable y único, porque aquí, al igual que para otros muchos, es donde nació mi afición por la lectura. *Las Crónicas de Narnia*, *Memorias de Idhún*, *Eragon*, *Crónicas de la Torre* y *El señor de los anillos* son algunas de las lecturas que me acompañaron durante los siguientes años, lecturas en las que disfruté muchísimo viajando por sus maravillosos, y en ocasiones también peligrosos, mundos de magia y fantasía.

Llegó un momento en el que quise cambiar de temática y, capricho del destino o no, un día, creo que después de estar toda la tarde en la biblioteca, llegué a casa y mi madre me dijo que mi amigo de toda la infancia (permitidme que no os diga su nombre) había ido y me había dejado una caja. Todo contento, abrí la caja y dentro encontré dos cosas: una nota y un libro. La nota contenía las siguientes palabras: “Tienes que leer esta novela de Stephen King, no te arrepentirás”. El libro en cuestión era *It* (creo que no me he asustado más en mi vida leyendo un libro). Conforme pasan los años, tengo más claro que el destino tuvo algo que ver, porque, prueba de ello es que, actualmente, Stephen King es uno de los escritores que más disfruto leyendo y, además, porque, a día de hoy, cuando aún le pregunto a mi amigo el motivo de aquel regalo, él me dice que se acababa de leer ese mismo libro y, como sabía que yo también era un apasionado de la lectura, creyó que me gustaría. *El misterio de Salem´s Lot*, *Misery*, *La niebla*, *Carrie*, *El resplandor*, *Ojos de fuego* y *La Torre Oscura*, son las otras lecturas que he tenido ocasión de disfrutar hasta el momento, lecturas que atestiguan porqué Stephen King es “el maestro del terror”.

Pero si queréis algo diferente y aprovechar para conocer a la persona que hay detrás de todas estas novelas, os recomiendo que leáis *Mientras escribo*, donde el propio Stephen King relata pasajes de su juventud e infancia, además, de deleitarnos con una magnífica guía sobre el oficio de escribir.

Gracias a un amigo, y quizás también al destino, descubrí a Stephen King. Pero todo lo que os he dicho hasta aquí no es importante. Lo verdaderamente importante es que hay que leer, y mucho, ya sea a Stephen King o a cualquier otro/a escritor/a.

Creo, sinceramente, que los lectores somos unos privilegiados, porque leer, por lo que a mí respecta, me proporciona una sensación de absoluta libertad, una libertad en la que yo soy el que toma las riendas de mis pensamientos. Así que, a aquellos que no se deciden a leer, les digo que lean, que no se van a arrepentir.

Víctor Almazán

Director

STAFF

EDITA :
Algodón de azúcar Marketing & Publicidad

DIRECTOR:
Víctor Almazán

COLABORACIÓN REDACCIÓN:
Marina F. Limo, Patricia Flor, Lina Granell
Neus Bartoll, Paula Puig, Mita Pola
Victoria Prada, Mar Teruel
Marta Cañadas, Gema Calero
Alex Garrido, Carmen Ruiz
Laura Yerpes, Jesús Arrúe, Sheila Moreno
Roger Domènech, Silvia Colonques
@whitelavin, Luan Roberts
@mi_enfoque, Silvia Yordanova
Diego M. Palomares, Rebeca Barberán
Ana Torán, Manuel de Haro

COLABORACIÓN DISEÑO GRÁFICO:
Saturnino Almazán

FOTOGRAFÍAS:
Cedidas por los entrevistados y los colaboradores

CONTACTO PUBLICIDAD:
algodondeazucarpublicidad@gmail.com
633 632 221 / 615 320 863

DEPÓSITO LEGAL: CS 512-2021

PUBLICACIÓN MENSUAL
EJEMPLAR GRATUITO

SUMARIO

AGOSTO 2022 PUNTO & COMA



Locutor, presentador, actor... Antonio Hueso, natural de Aspe (Alicante), nos ha contado muchas cositas interesantes sobre su trayectoria profesional, como, por ejemplo, cuál es su origen radiofónico. Actualmente, compagina la radio con la televisión. El pasado mes de junio, se celebró el 30 aniversario de CADENA 100 y Antonio Hueso nos ha querido desvelar que significó para él este momento y cómo lo vivió. Como él mismo dice: “Lo más importante es disfrutar de todo lo que hagas en cada momento”.

Antonio Hueso

“Creo que estamos muy pendientes de lo que hace el de al lado y desatendemos nuestra vida. Lo ideal es que cada uno se centre en lo suyo, en sus sueños, en sus objetivos... Seguro que así seríamos mucho más felices”

Por Víctor Almazán
Director de *Punto & Coma*



¿Quién es Antonio Hueso? ¡Pues no lo sé ni yo! Soy muy malo para describirme. Es alguien que a día de hoy todavía me sorprende y al que estoy empezando a descubrir después de tantos años. Pero sobre todo me considero buena persona o por lo menos eso es lo que intento ser cada día. Creo que es de las cosas más importantes y a veces se nos olvida.

¿Cuál es tu nombre completo? Mi nombre completo es Antonio Manuel Hueso Cerdán. Antonio por mi padre y el "Manuel" me lo puso mi madre en homenaje a la suya, mi abuela "Manuela", a la que no conocí porque murió muy joven. Poca gente me llama así, mi madre, mi familia y alguno más en el pueblo.

Empezaste tu trayectoria radiofónica en *Radio Aspe*… ¡Qué recuerdos! Radio Aspe fue mi base, mi primera escuela. Tengo que agradecer a Ángel María Boronat, era el director en aquel momento, que confiara en mí y me diera la oportunidad de prestarme los micrófonos de aquella pequeña radio de pueblo y comenzara a formarme en mi sueño de niño: el de trabajar en los medios de comunicación.

Has sido presentador del musical *Grease* en su gira nacional… Es otra de mis pasiones, la interpretación. Buscaban a alguien que tuviera experiencia como presentador y como actor porque mi personaje servía de nexo en el musical para presentar las canciones de Grease. Interpretaba al locutor de radio "Vince Fontaine". Al final también acabé cantando y haciendo coros y me dieron más presencia en el musical. Estuve durante casi un año de gira por toda España y con compañeros como David Santisteban, Tenesee, Mónica Mey...

Como actor, has aparecido en los largometrajes *Año Mariano*, *No somos nadie* y *School Killer*. *Año Mariano* fue mi debut en la gran pantalla. Era muy joven. Acababa de llegar a Madrid y me dijeron que me habían seleccionado para un personaje pequeño junto a grandes como Karra Elejalde o Arguiñano. Imagínate lo que significó para mí. Grabamos casi una semana en la antigua cárcel de Carabanchel, en Madrid. En aquel momento ya estaba desalojada pero todo seguía igual, las celdas estaban todavía con la ropa de los presos o algunas fotos de revistas en la pared. Yo hacía de preso (Preso número 1, para ser más exacto). Me tuvieron que hacer con maquillaje una cicatriz enorme en la cara para que diera más el pego. La maquilladora me dijo: "Con esa cara de niño bueno nadie se va a creer que estás metido en la cárcel". Fue una experiencia inolvidable.
Trabajar con Jordi Mollá también lo fue en *No somos nadie*, pero en el montaje final acabaron quitando mi personaje porque la cinta se pasaba de metraje. Aparezco en los títulos de crédito pero no se me ve en la película. Cosas del cine.
Y *School Killer* me regaló mi personaje más largo y divertido en el cine. Lucas era el graciosillo del grupo. Además rodé junto a actores y actrices como Manuela Velasco, Itziar Miranda, Carlos Fuentes, Carmen Morales y el mítico Paul Naschy, de quién aprendimos mucho. En las cenas de descanso del rodaje, Paul Naschy siempre nos contaba anécdotas de sus películas y nos daba mil y un consejos. Fue la experiencia más divertida y enriquecedora. Además superé uno de mis miedos (o parte de él), la claustrofobia. Tuvieron que hacerme una réplica de mi cabeza con escayola porque me la cortaban en el largometraje dirigido por Carlos Gil. La primera vez me agobié mucho y me dejaron sin tapar los ojos y la boca. La réplica salió mal y el director me dijo: "O la hacemos bien o hay que buscar a otro actor. Tú mismo". Lo pasé mal pero lo hice.

¿Qué recuerdas de tu paso por…?
-Centro médico. Fue solo un episodio pero recuerdo la velocidad a la que se grababa la serie. Había muy buen ambiente y la gente era encantadora. Lo peor era aprenderse ciertos términos médicos que mi personaje contaba a cámara.
-La que se avecina. Ha sido el rodaje más divertido en tele de todos los que he hecho. Trabajar al lado de Verónica Forqué, Eva Isanta y Pablo Chiapella fue divertidísimo. Era uno más de la familia y eso ayuda mucho a un actor que solo aparece en un capítulo. Pablo, por ejemplo, improvisaba mucho. Él, cada vez que pasábamos la escena, la cambiaba e introducía alguna frase nueva o algún movimiento diferente. Eso te hace estar










CADENA
100
La mejor
variedad
musical
HUESO en
CADENA 100
Domingo | De 9:00 h a 14:00 h
PARISIAN
IN L.A.

alerta y es mucho más divertido.

-Algo que celebrar. De ahí recuerdo el frío que pasamos. Rodamos el capítulo en un pueblo de la sierra de Madrid ya metidos en otoño casi invierno. Interpretaba a un concejal que casaba a Alejo Sauras y a Kimber-ley Tell, los protagonistas. La serie era una comedia con mucho enredo y yo participaba en alguno de ellos. Fue muy entretenido.

-Amar es para siempre y Amar en tiempos revueltos. A *Amar es para siempre* (antes *Amar en tiempos revueltos*) le tengo mucho cariño porque a día de hoy sigo colaborando con ellos. Lo último que he grabado para la radio de la serie ha sido la muerte de John Lennon o el golpe de estado del 23F. Llevo muchos años interpretando al locutor de "Radio Universal", desde la cuarta temporada de *Amar en tiempos revueltos*. He narrado partidos de fútbol, radionovelas, concursos, he contado la historia de España desde Franco, mi personaje ha aparecido en varias temporadas, fui speaker en un combate de boxeo... es la serie a la que más cariño le tengo porque me ha dejado hacer las dos cosas que más me gustan en la vida, ser comunicador y la interpretación. Eso sí, todavía espero que me den un personaje fijo antes de que acabe.

Formaste parte del jurado profesional de Eurovisión 2017… Y en 2021 también. Soy un gran seguidor del Festival desde que era niño y ser uno de los miembros del jurado ha sido muy especial porque me llevaba a esos momentos años atrás en los que en casa, con mis padres, veíamos el certamen y jugábamos a puntuar a los países. La música me apasiona y ser parte del jurado es toda una responsabilidad porque al final los votos de nuestro país están representados gracias a los miembros del jurado que cada año son personas relacionadas con esta profesión: músicos, productores, gente de los medios de comunicación...

Has presentado los programas *No solo vengo a hablar de mi disco* y *La Trastienda musical*… Ha sido mi contacto más profundo y largo con la televisión y además en mi casa. En la que es mi casa desde el 2006. No puedo estar más feliz de compaginar la radio con la tele. Lo he soñado muchas veces pero no sabía si llegaría a conseguirlo. Comencé en *TRECE* con *La Trastienda musical*, una sección de diez minutos en la que hablaba de música. Y fue lo que me regaló presentar *No solo vengo a hablar de mi disco*, un programa con una entrevista en profundidad a un invitado, conociendo la parte que no vemos de los artistas. Fue una experiencia increíble con la que aprendí de nuevo a mirar a una cámara. La pena fue que solo durase una temporada.

Junto a María Ruiz, presentas el programa *La Azotea*, en el que cada noche os visita un personaje relevante del mundo del cine, de la música… Aquí he salido de mi zona de confort. Al programa vienen artistas musicales, actores y actrices, que es donde yo me muevo como pez en el agua pero, hemos ampliado el abanico y también se suben a nuestra azotea periodistas, escritores, políticos. Está siendo un reto para mí porque domino muy poco la política. Yo sé hacer entretenimiento que es lo que llevo haciendo toda la vida. Pero estoy feliz de este salto y estoy conociendo a personas muy interesantes de otros ámbitos distintos a la música.

¿Por qué hay que ver *La Azotea*? Pues porque creo que es de los pocos programas donde se puede hablar con el invitado y le dejamos su tiempo para conversar y para que cuente su historia. Y sobre todo porque conocemos la parte más personal y humana de los invitados que pasan por allí. *La Azotea* está llena de vida, la vida de nuestros protagonistas.

La pandemia ha hecho que nos reinventemos y ha cambiado el modo de hacer televisión. ¿Cómo ves el mundo de la televisión en la actualidad? La forma de ver la televisión ha cambiado. Ahora no hace falta que veas un programa en el momento en el que se emite, hay mil maneras de verlo después, cuando tengas tiempo o te apetezca: internet, *streaming*... Es mucho más cómodo y una forma estupenda de no perderte nada. Y si hablamos desde un plano profesional... también ha cambiado mucho todo. Hay más opciones y muchas televisiones en las que desempeñar tu trabajo como presentador, actor... Me apasiona tanto la tele que todo lo que veo son ventajas.

En *Antonio Hueso De Cerca*, tenemos la oportunidad de conocer a un artista del pop español. ¿Qué nos puedes contar del programa? Es mi cuarta temporada presentando este formato. *Antonio Hueso De cerca* es un programa que yo disfruto mucho porque además de conocer al artista en un ambiente más distendido gracias a la entrevista, también le escuchamos "sin enchufes", en acústico. Descubrimos las canciones casi como han nacido, como las han compuesto sus protagonistas: con una guitarra y poco más. Ha sido el programa que me ha acercado a todos los artistas y el que me ha ayudado a hacerme un nombre en esta profesión y a tener relación con personas maravillosas.

De todas las personas que has entrevistado, ¿hay alguna que te haya sorprendido? Siempre me sorprenden y es lo bonito de esta profesión. Cada vez que estoy con un invitado me dejo llevar y aunque tenga preparado un guion, siempre hay espacio para la charla con él o ella y a veces la entrevista me lleva por otros derroteros. Es lo bonito de lo que hago. El primero sorprendido soy yo. Pero si quieres que te diga alguno o alguna en concreto podría decirte que Rocío Monasterio me sorprendió para bien. Quizás yo iba con una idea muy diferente de ella por la política que hace y defiende y me rompió los esquemas. Además, fue muy generosa con nosotros y nos mostró aquella cara que un político no deja ver habitualmente, su cara más humana y amable. Fofito me llevó directamente a mi niñez y tenerle a un metro me hizo recordar tantas tardes de circo en las que lo disfruté mucho. Pero la lista de los invitados que me han sorprendido es bastante larga.

¿Cómo preparas una entrevista? Depende del invitado. Si está relacionado con la música me resulta mucho más fácil porque llevo toda mi vida dedicándome a esto y además les conozco de sobra. Pero aun así, me gusta escucharme el álbum antes para saber qué han hecho musicalmente (en el caso de un músico), o leerme el libro, o verme la película... Toda información es poca. Si tengo algún amigo en común, suelo preguntarles por datos más personales para sacar todo aquello que no vemos en una entrevista de promoción, y... bueno, tampoco te voy a desvelar todos mis trucos, ¿no?

¿A quién te gustaría entrevistar y todavía no lo has hecho? Podría decirte muchos nombres pero, por ejemplo, a la Reina Letizia me encantaría. La conocí hace unos años y me gustaría tener una charla con ella en *Hueso* o en *La Azotea*. Y otra gente con la que me gustaría conversar son: Alejandro Sanz (aunque le entrevisté hace años), Justin Bieber o Laura Pausini, a quién todavía no he tenido el gusto de entrevistar.

¿Qué podemos ver en El Vlog de Antonio Hueso? Pues últimamente no subo nada. No me da la vida. Pero me lo pasaba muy bien grabando y editando cada capítulo. En ellos quería mostrar mi día a día en la radio, con mis amigos, con mi familia... Fue muy divertido y algunos funcionaron muy bien.

¿Tienes alguna anécdota que haya marcado tu carrera? Tengo cientos. Una de las más frecuentes es que me dé la risa en directo, bien en la radio o en la tele. Mis compañeros son unos sin vergüenzas y saben que soy un blanco fácil. Desde que comenzamos *Hueso* creo que no he sido capaz de dar el número de la lotería sin reírme. No me gusta porque puede parecer otra cosa pero al final es algo que se repite cada semana porque el momento ya me produce gracia. Pero también te digo que la gente que nos escucha empatiza con todo eso y al final humaniza y acerca la figura del locutor o presentador. Somos humanos, señores. Pero bueno, si me dices por una que ha marcado mi carrera, te puedo contar la que me sucedió unos días previos a la pasada Navidad. Me llegó un resultado de una PCR en directo y me di cuenta de que era positivo. Tuve que abandonar la tele y conmigo media plantilla con quién había tenido contacto directo. Al día siguiente me di cuenta de que había mirado una PCR del año anterior. Imagínate la que se montó en mi empresa.

¿Tienes algún recuerdo inolvidable de la radio? Mi primera vez delante de un micrófono. Mi primer día en *Radio Aspe*. También recuerdo con especial cariño el día que llegué a *CADENA 100*. Entregué mi maqueta a Imanol Alberdi (la persona en seleccionar a los locutores) y antes de llegar a mi casa me llamó para ofrecerme trabajo. Y si buscamos un recuerdo más actual,


CADENA
100
La mejor
variedad
PARISIAN
IN L.A.
Domingo |

el día que estrenamos *Hueso*. Hacer un programa como este es de las cosas más maravillosas que me ha pasado porque es 100% yo. Además contar con un equipo tan increíble como el que tengo a mi lado, me pone las cosas mucho más fáciles. Déjame que les nombre porque no sé qué haría sin ellos: Patri Palomo, Mercedes Muñoz de la Peña, Arrate Tielve, Iván Torres, Ignacio Visiers y Ana Rumí.

El pasado 25 de junio se celebró el 30 aniversario de *CADENA 100*. ¿Cómo lo viviste? ¿Qué significó para ti? Uno de los momentos más emocionantes y bonitos de todos los que he vivido en mis años en *CADENA 100*. Yo puedo presumir de que 15 de esos 30 años los he pasado en esta casa. He formado parte de muchas "Noches de CADENA 100", muchos "Por Ellas", pero como el concierto de cumpleaños del pasado junio creo que no he vivido nada igual. Ésta es una sensación mía y de muchos de mis compañeros. También el público estaba entregadísimo. Venimos de un par de años de restricciones, de pocos conciertos y creo que todos teníamos ganas de este encuentro. Además, nuestros conciertos son una cita para vivir con toda la familia: padres con sus hijos, abuelos, nietos... Es un concierto que reúne a muchas generaciones. Fue lo más bonito de esa celebración, el cariño que nos dieron nuestros oyentes y por supuesto la entrega de todos los artistas invitados. Algo que va a pasar a la historia como uno de los grandes eventos realizados en España. Llevó mucho trabajo hacerlo, pero el regalo fue la sonrisa de todos nuestros amigos que vinieron a compartirlo con todos nosotros.

Te dan un espacio publicitario de sesenta segundos durante un partido de la *Super Bowl*. ¿Qué harías? Hacer promoción de *Hueso* y de *La Azotea*, ¿no? ¡Menudo escaparate la *Super Bowl*! Bueno, eso y disfrutarlo mucho porque tiene que ser un subidón estar allí en un evento tan impresionante. Lo más parecido que he vivido es el escenario del Palacio de los Deportes en nuestros eventos "Por Ellas" y "La Noche de CADENA 100" y, como te he comentado anteriormente, en el Wanda Metropolitano con la celebración del aniversario de *CADENA 100*.

Locutor, presentador, actor… ¿Dónde te encuentras más cómodo? En cualquiera de las tres. No me hagas elegir, por favor. Cuando soy presentador intento ser el mejor del mundo, si estoy en la radio me pasa igual, y si estoy con el modo actor... lo mismo. Lo más importante es disfrutar de todo lo que hagas en cada momento. De todo se aprende y se disfruta, al menos yo lo hago.

¿Cuál es el motor que mueve a Antonio Hueso? Voy a sonar un poco típico pero, mi motor es mi familia, mis amigos, la gente a la que quiero y por supuesto los oyentes y espectadores. Siempre tienen unas palabras bonitas para mi trabajo. Creo que soy un tío afortunado por todo lo que tengo.

¿En qué red social te mueves mejor? Me gustan mucho las redes sociales pero la que más utilizo últimamente es *Instagram*. *Twitter* me gusta pero, a veces, creo que se fomenta mucho el "hate" y me echa para atrás. Creo que deberían hacer algo con respecto a este tema. Está genial la libertad de expresión pero hay que tener mucho cuidado con los insultos y descalificaciones. Se puede dar una opinión pero sin faltar al respeto.

Te gusta salir a la calle con la cámara de fotos… Sí. Siempre me ha gustado la fotografía y la imagen. Hice un par de cursos hace unos años y todavía creció más mi interés por la foto. Tengo varias cámaras con las que salgo de vez en cuando por Madrid a capturar momentos. Me divierte y me relaja mucho.

Si hicieran una película sobre tu vida, ¿cómo se titularía? El título no sabría decirte pero lo que está claro es que sería una película de comedia. La risa y el humor están siempre a mi lado. O una mezcla de drama y comedia... Vamos, como la vida misma.

París es un lugar muy especial para ti… Y tanto. En París se conocieron mis padres y allí se casaron. Yo no nací allí pero tengo una conexión muy fuerte con París. Es una de las ciudades que más me ha enamorado y no descarto vivir alguna temporada allí porque me recuerda mucho a lo que mis padres vivieron hace unos años. Pasear por cualquier calle de París es mágico.

Si pudieras cambiar de profesión, ¿a qué te gustaría dedicarte? Sinceramente te digo que no sabría hacer otra cosa a estas alturas, pero, de no ser lo que soy, me hubiera gustado hacer algo relacionado con Historia del Arte. Era una asignatura que me gustaba mucho cuando estudiaba. Profesor de Historia del Arte, por ejemplo. La docencia es algo que he conocido a través de los cursos de radio musical de *COPE* y es algo que también te atrapa.

¿Echas de menos tu Aspe natal? ¡Claro! Pero siempre va conmigo. Todo el mundo sabe de dónde soy porque siempre estoy hablando de mi tierra, de mis paisanos, de la gastronomía que tenemos, de las palabritas de mi pueblo... Aspe es una maravilla.





¿Cuál fue el primer concierto al que fuiste? De los primeros que recuerdo... Héroes del Silencio o La Guardia.

¿Radio o televisión? ¡No me hagas elegir, por favor! Mi sueño siempre ha sido compaginar los dos medios como estoy haciendo ahora. Si me obligas a quedarme con uno, probablemente te diría que la tele porque era lo que soñaba cuando era un crío. Son muchas horas viendo la televisión las que he pasado en mi vida. Mis hobbies de niño eran: escuchar la radio y ver la tele.

¿DVD o *Streaming*? Pues siempre he coleccionado DVD pero desde la llegada del *Streaming* estoy abonado a todas las plataformas digitales existentes. ¡Dime una! ¡La tengo!



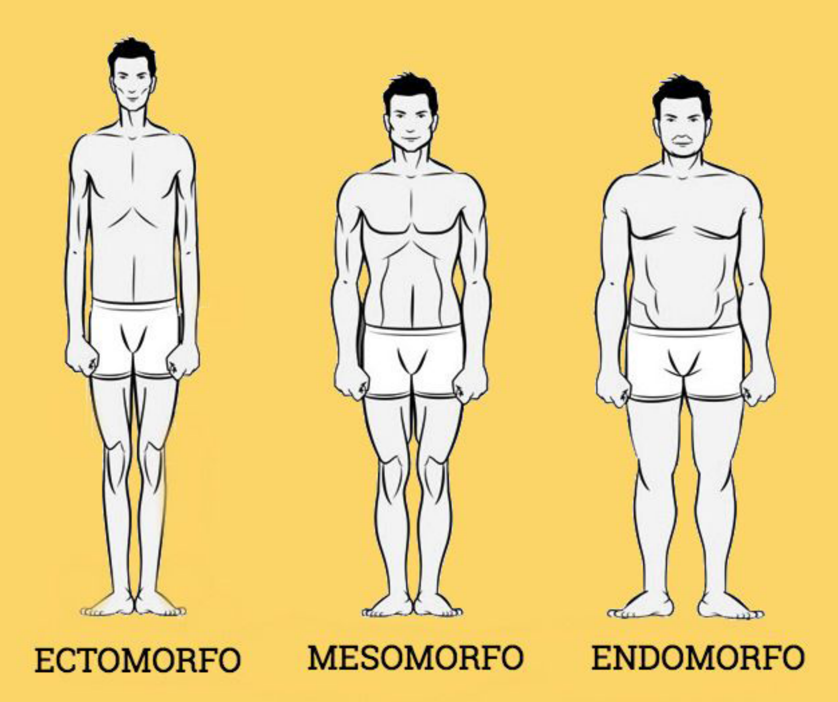
¿Escuchas música en vinilo? Sí. Desde niño siempre era el formato que compraba porque era y es el que más me gusta. Ese ritual de ir a la tienda a por el vinilo, llegar a tu casa y escucharlo, es algo que a día de hoy lo sigo haciendo. No será el mejor sonido del mercado pero suena de una manera muy especial. Soy un romántico.

Memorizas muy bien las letras de las canciones… Desde siempre. Con un par de veces que escuche una canción ya se me queda guardada en mi memoria. Creo que es por esa pasión desmesurada que tengo por la música.

Si Antonio Hueso se convirtiera en un superhéroe, ¿cuál sería? Lo tengo muy claro: Supermán. Desde niño era mi superhéroe favorito y tenía una fijación en mis sueños con volar. Me imaginaba con ese super poder y es un sueño que a día de hoy sigue apareciendo en mis noches.

Un ídolo… Nunca he sido muy de idolatrar a nadie pero si tengo que quedarme con alguien, me quedaría con Luis Miguel. Su música me ha acompañado desde muy joven y ha puesto la banda sonora a muchos momentos de mi vida, en casa, con mi madre, muchos viajes... me quedaría con él. **Un lema…** Uno de ellos podría ser “Vive y deja vivir”. Creo que estamos muy pendientes de lo que hace “el de al lado” y desatendemos nuestra vida. Lo ideal es que cada uno se centre en lo suyo, en sus sueños, en sus objetivos... seguro que así seríamos mucho más felices. **Una película…** No podría quedarme con una sola. Soy muy fan del cine español y podría decirte varias: *Belle Epoque*, *Los otros*, las de Almodóvar, Elsa y Fred... Internacionales: *El diario de Noa*... y la saga de *Regreso al futuro*. El cine de los 80 me apasiona, soy de ver mucho cine de cualquier época y país. **Una serie…** Pues la primera que me enganchó: *Doctor en Alaska*. Me encantaba el pueblecito donde se rodaba y que además tuviera la radio como parte protagonista de la serie. **Un videoclip…** Uno que me marcó de niño fue *Thriller*, de Michael Jackson. Me atrapó desde el minuto 1. Eso sí, no era capaz de verlo sin esconderme detrás del sofá. **Un actor y una actriz…** Maribel Verdú y Javier Bardem. **Una obra de arte…** Cuando vi el *Guernica* por primera vez quedé impresionado porque no me lo imaginaba tan enorme. Impresiona mucho. **Una canción…** Alejandro Sanz me ha marcado mucho también. Elegir solo una canción suya es dificilísimo, pero su álbum *Más*, de 1997, creo que es de los mejores que habrá en la historia de la música. **Un libro…** Cualquiera de Julia Navarro. **Un lugar donde desconectar…** Por supuesto mi tierra. Si ese lugar tiene mar, ya me tienes ganado. Soy feliz. **Una comida…** El arroz que hacía mi madre. Era único. **Un animal…** El perro. Siempre he sido de perros. Hemos tenido muchas mascotas en casa, sobre todo perros. **Una ciudad…** Madrid. **Un deporte…** No me gusta mucho el deporte, aunque llevo prácticamente toda mi vida haciendo algo de gym. Como espectador, he descubierto, hace poco, el baloncesto.







DESCUBRE QUÉ BIOTIPO ERES

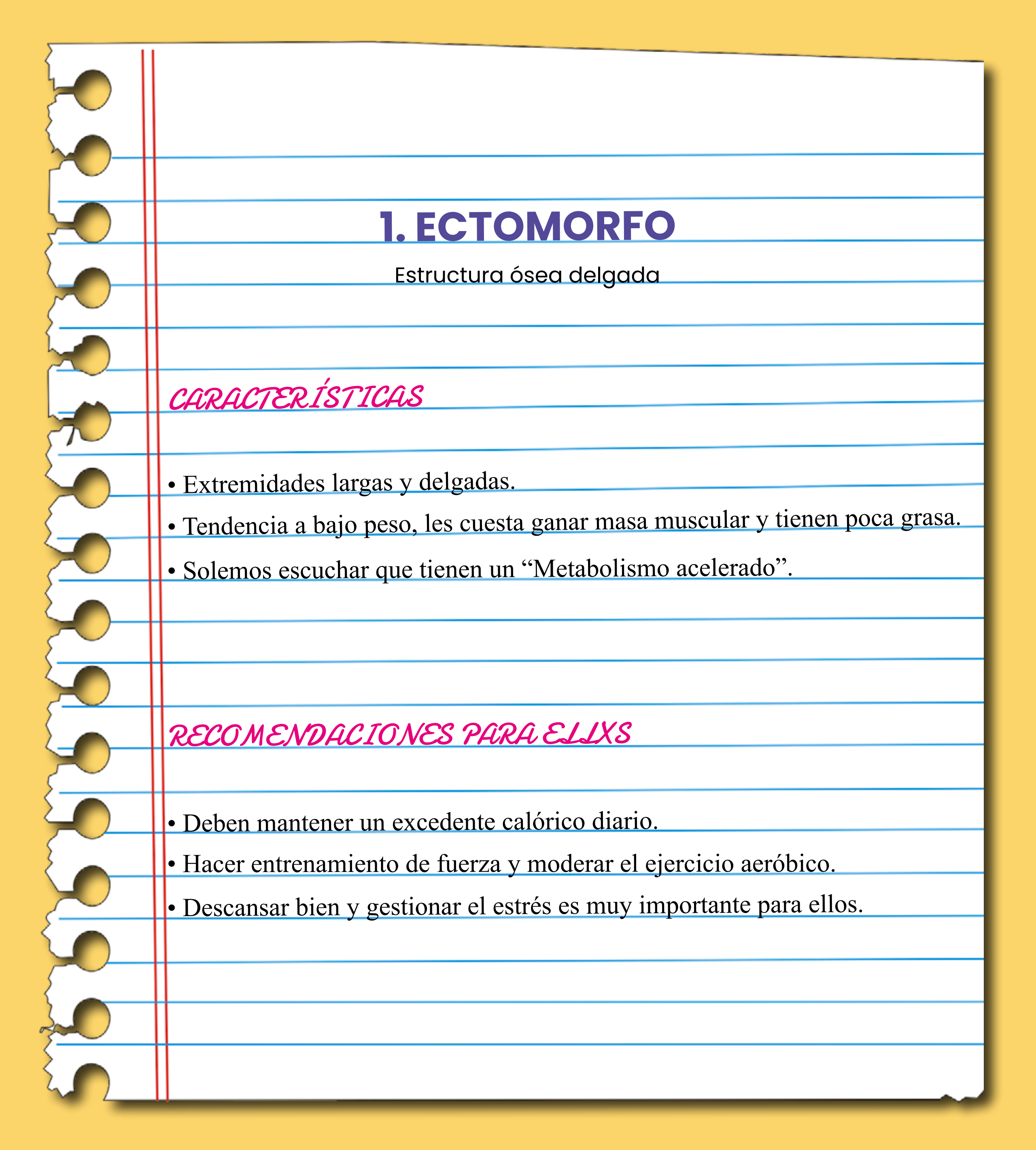
Por Marina F. Limo. Dietista. Coach Nutricional. Máster en Nutrición Deportiva. Directora del centro "LimoDiet". Autora de "Mi dieta antiinflamatoria".

@limodiet *@midietaantiinflamatoria* *@limodietcs* *www.limodiet.es*

Saber qué biotipo eres te ayudará a averiguar qué estrategias debes seguir para estar saludable o alcanzar tu objetivo físico y de salud. Estamos ante un proceso de autoconocimiento. No me cansaré de repetirlo: la "dieta" de tu vecina no tiene por qué funcionarte a ti. De hecho, lo más probable es que no sea adecuada, ya que sois, genéticamente, distintas, debido a que tenéis una rutina diaria diferente y unos gustos, hábitos y vida que suele variar.

Así que, antes de comer lo mismo que otra persona, necesitas una valoración y un estudio corporal previo.

El biotipo o somatotipo define el aspecto físico de una persona según su metabolismo, constitución ósea, masa muscular y tendencia a acumular grasas. Veamos con qué características te identificas tú, puesto que pueden existir personas que se sientan identificadas combinando dos biotipos.



1. ECTOMORFO

Estructura ósea delgada

CARACTERÍSTICAS

- Extremidades largas y delgadas.
- Tendencia a bajo peso, les cuesta ganar masa muscular y tienen poca grasa.
- Solemos escuchar que tienen un "Metabolismo acelerado".

RECOMENDACIONES PARA ELLXS

- Deben mantener un excedente calórico diario.
- Hacer entrenamiento de fuerza y moderar el ejercicio aeróbico.
- Descansar bien y gestionar el estrés es muy importante para ellos.

2. ENDOMORFO

Estructura ósea grande y aspecto redondeado o tipo "pera"

CARACTERÍSTICAS

- Volumen en abdomen o tendencia a ello.
- Extremidades cortas.
- Tendencia a presentar sobrepeso, ya que les cuesta perder grasa corporal.
- Si hay sobrepeso, se debe seguir una alimentación con déficit calórico.
- Programar entrenamientos de fuerza, ya que hay facilidad para aprovechar esa energía y transformarla en musculatura.

RECOMENDACIONES PARA ELLXS

- Estar activos diariamente y hacer trabajo cardiovascular.

3. MESOMORFO

Estructura ósea promedio asociada a "reloj de arena" en mujeres y "V" en hombres

CARACTERÍSTICAS

- Hombros anchos, cintura estrecha y torso fibroso.
- Aspecto atlético y generalmente en normopeso.
- Tendencia a ganar masa muscular con facilidad.
- Este biotipo fusiona los dos anteriores. Estos moldearán su cuerpo según el estilo de vida que tomen. Si comen bien y entrenan, verán buenos resultados rápidamente.

RECOMENDACIONES PARA ELLXS

- Es importante prestar atención a su alimentación y estilo de vida, dado que si se tumban en el sofá acumularán grasa, ya que también se les da bien.



Salud y BienEstar

PERSONALIDAD OSCURA. ¿Y ESO QUÉ ES?

Por Patricia Flor. Psicóloga y Mediadora Familiar. Docente e Investigadora de la Universidad Internacional de Valencia

@patricia.flor_psicologia   Patricia Flor - Psicología y Mediación   www.patriciaflor.com



Seguro que habréis escuchado el término de persona tóxica, y que muy probablemente os venga a la mente el nombre de alguna persona que conozcáis y la asociéis. Una persona tóxica tiende a influir negativamente en tu vida, es una ladrona de energías, cargada de drama y que te deja, emocionalmente, agotada. En psicología el término se ha asemejado a lo que se llama **Personalidad Oscura** que se resume en: manipulación, dominancia y egocentrismo.

La personalidad oscura se ha asociado a tres **términos**: **narcisismo** (persona típicamente obsesionada consigo misma, suelen ser líderes naturales y tienen un talento único para persuadir a las personas), **maquiavelismo** (tiende a hacer trampas, a engañar, evita conflictos directos y no suele dejar que las personas conozcan sus secretos) y **psicopatía** (carece de empatía).

Un estudio de la Universidad de La Coruña demostró que **los hombres con "personalidad oscura" tienden más a ser infieles**. Otras investigaciones asocian la personalidad oscura con los celos, la infidelidad, la violencia, las relaciones a corto plazo y las parejas múltiples. Todo ello parece ser debido a una mayor desconexión moral.

En pareja, **las personas con personalidad oscura parecen ser expertas en retener a la pareja a su lado**. ¿Cómo identificarlas, según Jonason et al. (2010)?

1. Vigilan a la pareja: dónde está, con quién…
2. Ocultan a la pareja.
3. Monopolizan el tiempo de la pareja.
4. Inducen los celos en la pareja.
5. Manipulan emocionalmente.
6. Les encanta alardear o exhibirse ante los y las demás.
7. Cuidan mucho su aspecto.
8. Descalifican a quien consideran potenciales competidores/as, incluida a la pareja. ■



Salud y BienEstar

DISFRUTA DE UN PÍCNIC SALUDABLE EN VERANO

Por Lina Granell. Farmacéutica. Dietista. Nutricionista

@linagranellnutricion   Lina Granell Vidal. Dietética y Nutrición   linagranellnutricion.com

Estamos pasando un verano muy caluroso, además de que los días se alargan y tenemos más tiempo libre lo que nos permite desconectar de nuestras rutinas diarias. El concepto "desconectar" nos puede llevar a descuidar nuestra alimentación y a permitirnos caprichos poco saludables. Pero el verano también nos invita a salir más, a hacer actividades físicas al aire libre o a comer fuera de casa, preparando un pícnic refrescante y saludable para llevar a esa playa, montaña o piscina en la que tanto disfrutamos con nuestros familiares y amigos.

El período de verano dura 2 o 3 meses y si desconectamos de nuestros hábitos alimentarios todo ese tiempo, esto puede pasarnos factura. El exceso de grasas saturadas (presentes en snacks salados, embutidos, tapas, aperitivos…) y azúcares añadidos (en helados, polos, granizados, horchatas…) puede hacernos aumentar de peso y/o alterar nuestra salud cardiovascular. Uno de los impedimentos a la hora de seguir unas rutinas adecuadas en esta época es que en muchas ocasiones pasamos el día fuera de casa (en la playa, la piscina, el campo o la montaña) y la solución más rápida para llevarse de pícnic es hacer bocadillos y algo para picar. En ese "algo para picar" es donde las verduras y la fruta brillan por su ausencia. Hay que salir de nuestra zona de confort veraniego y aprovechar este período para probar nuevas propuestas que, además de saludables, resulten apetecibles y refrescantes. Por eso, a continuación, te dejo algunas ideas para hacer un menú saludable para llevarte de pícnic:

PARA PICOTEAR
- Boquerones en vinagre.
- Mejillones al natural.
- Berberechos.
- Encurtidos.
- Hummus o guacamole con palitos de zanahoria y pepino.
- Frutos secos naturales o tostados.
- Edamames.

BEBIDA

La mejor bebida para hidratarnos siempre va a ser el agua.

PLATO PRINCIPAL
- Ensalada de pasta o arroz integral o de garbanzos o de quinoa.
- Bocadillito de pan 100% integral.
- Y de verduras para acompañar, una bandeja de pimientos asados, tomatitos cherry o una botellita de gazpacho.

POSTRE
- Tupper de fruta natural y de temporada.
- Chocolate 85%. ■

Por Neus Bartoll. Dietista. Nutricionista

@nutriideas

Los viajes siempre implican más comidas fuera de casa y un poco más de descontrol. Veamos algunos tips que te pueden ayudar durante estos días:

• **Ocio activo.** Si vas a la playa no hace falta que estés todo el día tumbado al sol como un lagarto. Puedes jugar con tus hijos a las palas, pasear por la orilla de la playa, hacer snorkel, padelsurf... Si vas a la montaña no todo es ver cosas en coche. Puedes hacer alguna excursión sencilla a algún lago o cascada, seguro que merece la pena el paisaje. Y si vas a una ciudad, intenta no coger el transporte público, ahorrarás dinero y seguro que verás muchas más cosas.

• **Desayuno buffet.** Piensa que si vas a estar varios días en el hotel, no hace falta que te lo comas todo el primer día. Aprovecha que tienes mucha variedad de alimentos para hacer diferentes desayunos saludables: tostadas con tomate y jamón, huevos revueltos, tortilla, yogur con fruta y frutos secos... Y algún día cógete algo de bollería, pero no todos los días.

• **De pícnic.** Si tu idea es ir de low cost, puedes traerte un bolsa nevera con varios productos saludables: botes de garbanzos, vasitos de arroz, pepinillos, pimientos de piquillo, espárragos en conserva, gazpacho, tomates cherry, mini zanahorias, humus, latas de atún o de mejillones, jamón cocido, queso… Con todos estos productos puedes montarte perfectamente un pícnic saludable.

• **Postres y helados.** Si comes muchas veces en bares y restaurantes no es necesario que pidas siempre postre, puedes pasar directamente al café. Piensa que muchos postres los puedes tomar también en los bares que frecuentas normalmente: tarta de queso, tiramisú, crep, coulant, helado…. Yo reservaría algún día por si hay algo más especial.

• **Bebida.** Lo mejor siempre será el agua. Si vas mucho de terracita, algunas alternativas serían los cafés del tiempo, las infusiones, el agua con gas y un poco de limón. Mejor evitar los granizados, la horchata y los refrescos, debido a su alto contenido en azúcar. Lo mismo ocurre con las bebidas alcohólicas como la cerveza, la sangría o el tinto de verano. Y si te apetece, piensa que siempre será mejor un quinto que un tercio o ½ vaso que 1 vaso entero.

• **De tapas.** No hace falta volverse loco y pedir un montón de tapas. Si os quedáis cortos siempre se puede pedir otro plato. Es mejor evitar fritos, rebozados y salsas; y opta por marisco o revueltos. Y una ensaladita central nunca va a venir mal, ¿no crees?

• **Mentalidad flexible.** Estar de vacaciones no tiene porqué significar descuidar tu salud. Después de las vacaciones no vas a ir a la silla eléctrica, no hace falta que comas y bebas como si no hubiera un mañana. Tampoco se trata de comer solo ensaladas y evitar totalmente los ultraprocesados. Seamos realistas: ¡algo caerá! Y eso está genial, al fin y al cabo las vacaciones están para disfrutarlas. ■

IR DE VIAJE Y SEGUIR COMIENDO DE FORMA SALUDABLE



Salud y BienEstar

EN AGOSTO NO CERRAMOS POR VACACIONES. Y DEBERÍAMOS HACERLO

Texto por Paula Puig. Psicóloga de familia, experta en resiliencia y duelo. Escritora

@paupuig31

Ilustración de Mita Pola. Ilustradora, diseñadora y mamá perruna con un lápiz por bandera

 *@mitapola*  *www.mitapola.com*

En anteriores ediciones hablábamos de conceptos, a priori, mucho más teóricos dentro del mundo de la psicología como la depresión, el duelo, el suicidio o la autoestima, entre otros. En cambio, en esta, debíamos hacerlo de algo, aparentemente, más informal, pero no por ello menos importante: la necesidad imperiosa e incuestionable del descanso.

Que agosto es el mes vacacional por excelencia no hay quien lo dude. Sin embargo, no todo el mundo puede acceder a este estado de paz transitorio y, desgraciadamente, a veces volátil, aunque hay quien sí lo hace. Otros, quizás, ni se lo plantean.

Debido en parte a una de las mentiras más generalizadas y consentidas por la sociedad actual: la de la permanencia inmutable de las cosas (positivas), de las expectativas vitales y de los sueños fantaseados día sí y día también, dignos, la mayoría de ellos, de las antiguas películas de Disney. El dar por hecho todo lo que tenemos -especial inri en los derechos más que en los deberes-, como, por ejemplo, que en agosto todos tenemos vacaciones.

Los enfermos, los cuidadores de estos, familiares o profesionales, médicos, enfermeras y así un tímido, pero digno de reconocimiento,

etcétera de personas, todas ellas en las que su vida o la de los suyos corre peligro, en cualquiera de sus formas (la pobreza y, por ende, la necesidad de no dejar de trabajar por un sueldo mínimo, también es un gran factor de riesgo dentro del mencionado grupo), no pueden darse ese gusto. La vida no les permite desconectar, porque sus problemáticas no entienden de vacaciones.

Y he aquí "el kit de la cuestión" del artículo de este mes: la imperiosidad que debería de primar por encima de muchas cosas, "a bote pronto" cotidianas, por muy difícil que resulte, del autocuidado.

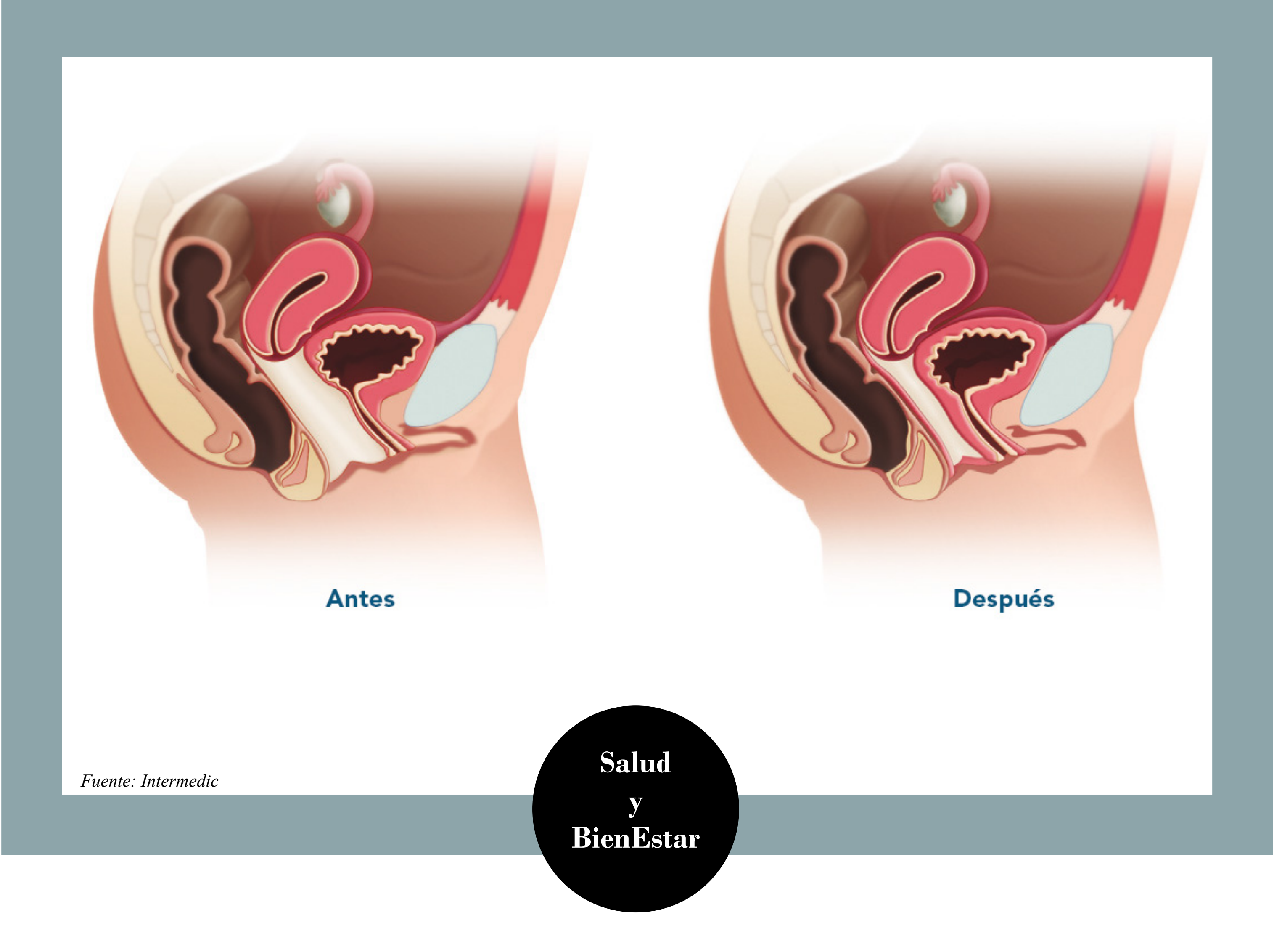
Por lo que aprovecho para realizar un llamamiento para que todos nosotros, durante este agosto, hagamos un acto consciente de desconexión (en la máxima medida que nuestras circunstancias nos dejen) de nuestro yo rutinario. Dejar de ser enfermos, cuidadores, médicos, trabajadores de sol a sol, profesionales con agendas llenas más de 12 horas al día, y así una larga lista aplicable a todo aquel que se encuentre agotado emocional, física y/o espiritualmente, durante, al menos, un rato.

Y aunque parezca inviable, acciones como intentar tener el menor número de citas médicas posibles, no sobrecargar nuestros compromisos laborales e incluso sociales (algunos por compromiso) y disfrutar de los pequeños placeres que nos regala, altruistamente, el verano y la vida, como pueden ser: un ratito de sol, de playa, de piscina, de terraza, una limonada o un agua fresquita en una terraza, en soledad o en compañía, son formas de hacer este autocuidado tangible.

La salud tiene mucho más de esto que de muchas otras cosas que nos cuentan. Cuidarnos es fundamental para poder seguir con nuestras particulares batallas.

¡Feliz y merecido agosto y nos vemos en la siguiente edición, estrenando nueva temporada!

Paula. ■



Fuente: Intermedic

Salud y BienEstar

HIPERLAXITUD VAGINAL

Por Victoria Prada. Especialista en Ginecología y Obstetricia. Diplomada y Experta Universitaria en láser. Especialización en Ginecología Regenerativa y Funcional

 *@victoriapradacimarro* *Dra Victoria Prada*  *@ToyaPrada* *Victoria Prada*

La **laxitud vaginal** es la pérdida o disminución del tono de la vagina. Afecta a un gran número de mujeres sin un rango de edad definido y trae consigo consecuencias tanto físicas, como funcionales y psicológicas.

El suelo pélvico está formado por un conjunto de músculos y ligamentos situados en la parte inferior de la pelvis.

Podemos agrupar sus funciones en 3 tipos:

- **Sostener**. Mantienen los órganos en su lugar y aguantan el peso del embrión o embriones, durante la gestación.
- **Cerrar**. Evitan que se escape la orina, los gases o las heces.
- **Complementar**. Ayudan a mejorar las funciones sexuales y digestivas durante el parto.

Entre las principales causas de la laxitud vaginal podemos enumerar:

- Embarazo.
- Parto vaginal, sobre todo si el bebé ha sido grande.
- Sobrepeso.
- El paso del tiempo.
- Cambios hormonales.
- Correr o hacer abdominales.
- Predisposición individual.

Las mujeres que padecen este problema pueden sufrir pérdidas de orina al toser, estornudar o al hacer deporte (incontinencia urinaria de esfuerzo), disminución de las sensaciones de placer durante la actividad sexual, entrada de agua en la vagina cuando se bañan en el mar o la piscina, notar ruidos o escapes de gases vaginales o que no pueden retener el tampón correctamente y en casos graves prolapso o descenso de los órganos pélvicos (cistocele, prolapso uterino, rectocele). Estas consecuencias afectan tanto física como emocionalmente a la paciente, incluso puede llegar a afectar la vida en pareja.

Existen diferentes métodos y ejercicios para la prevención o el fortalecimiento del suelo pélvico, pero requieren dedicación y tiempo.

Por ello, se aconseja, además, realizar dos tratamientos que os propongo a continuación:

Uno de ellos es el láser CO2. El láser CO2 ayuda a recuperar el tono y la elasticidad del área genital y regenera la mucosa vaginal. La energía láser es distribuida en la cavidad vaginal, consiguiendo la retracción y tensado del tejido y promoviendo la remodelación y síntesis de nuevo colágeno. Este método es mínimamente invasivo y no quirúrgico, se realiza por sesiones, completamente ambulatorio y con anestesia local.

El segundo tratamiento que se puede realizar en consulta son sesiones de electromagnetismo. Sentada en un sillón dotado de un solenoide (bobina formada por un alambre enrollado en espiral sobre un armazón de forma cilíndrica que crea un campo magnético al paso de la corriente eléctrica), se induce la producción por la musculatura del suelo pélvico de miles de contracciones supramáximas, imposibles de realizar de manera voluntaria por sí misma. ■



Nos vamos de ruta

BEJÍS, EL MOLINAR Y LA FUENTE DE LOS CLOTICOS

Por **Mar Teruel.** Senderista

En verano buscamos rutas que sean frescas, con sombra y si pueden tener agua mejor. Este mes os vamos a llevar a un precioso paraje en la comarca del Alto Palancia. Bejís, municipio que consta de alrededor de 400 habitantes, se encuentra a 70 km de la ciudad de Valencia y a unos 90 km de Castellón.

Comenzaremos la ruta en la zona recreativa de la Luz, lugar dispuesto para hacer un pícnic junto al río. Se trata de un espacio frecuentado por lugareños y visitantes, porque en esta época del año está habilitado como zona de baño. Se puede hacer la ruta durante todo el año, sobre todo en otoño, donde veremos un gran cambio en los colores de la vegetación. Esta ruta tiene unos 12 km de longitud y, dependiendo de la marcha, 3 ó 4 horas de dura-

ción. Cogeremos el sendero que nos lleva al Molinar, lugar en el que nos encontraremos con una antigua fábrica que da nombre al lugar: Fábrica de la Luz (WP03). Hoy en día esta fábrica no está en funcionamiento. Continuando el camino, está la Masía de la Sorda por el tramo WP04, camino al Molinar. Es un tramo asfaltado (WP06) y seguiremos hasta el WP07 hacia la derecha para llegar al PR-CV 275 que nos lleva a otra masía, la del puente.

Bajo el puente podemos apreciar un bonito salto de agua. Bajaremos por la izquierda hasta llegar a la orilla del río Palancia, donde nos encontraremos un precioso rincón: un pequeño salto de agua y una poza para darnos un chapuzón.

Regresamos y continuamos andando por la izquierda, siguiendo el camino de hormigón que nos habíamos dejado antes de bajar al río. En el tramo WP12, nos desviaremos por un sendero que cruza una gran zona de campos de cultivos, olivos, nogales, almendros, manzanos, higueras… Este sendero pasa por detrás del camping Los Cloticos y atraviesa un bosque de pinos, llegando a la Fuente de la Mina. Desde la fuente bajaremos a la pista de tierra que conduce al tramo WP16, donde seguiremos por la derecha unos pocos metros para desviarnos a la izquierda del tramo WP17 siguiendo por el PR en dirección El Molinar.

En unos 400 metros llegamos al Molinar (tramos WP 18-19), aldea perteneciente al término municipal del Toro. La aldea está formada por un conjunto de casas construidas en piedra. Cruzamos la población para salir de la misma atravesando un bonito puente sobre el río Palancia y vamos a buscar el camino de la Fuente de Los Cloticos.

En el parking llegamos a unas escaleras (WP26) para bajar al río. Aquí nos encontramos con una preciosa cascada y la poza de los Cloticos (WP 27), cuyas aguas cristalinas invitan a darte un refrescante baño, aunque el agua esté helada, y si el día es soleado mejor aún. Seguimos el curso del río por la orilla derecha sin cruzar un pequeño puente de madera a nuestra izquierda, durante unos 2 kilómetros. Encontraremos un sendero sombreado y lleno de vegetación, con pequeños tramos de subidas y bajadas y algunos saltos de agua. Este tramo hace que la ruta sea muy fresca y relajante por el sonido del agua. También veremos otras hermosas pozas como la de las Maravillas (WP 31) y cascadas como la de la Torrecilla (WP33).

En el tramo WP 40 nos desviaremos a la derecha alejándonos del río para volver en dirección Bejís. Continuamos por la pista hasta el WP 42: a la izquierda está la Masía del Puente y a la derecha el camino por donde habíamos venido para regresar al punto de inicio.

Nos ha encantado a todos, y es que yo siempre digo que las rutas de agua son las más bonitas. Gracias de nuevo a nuestro leader-guía, José Rocher, por mostrarnos lo más bonito de nuestra Comunidad. ■

Sala de lectura



Sala de lectura

LA ISLA MÁS REMOTA DEL MUNDO

Por **Marta Cañadas.** Miembro del *Club Cosas & Musas*

"Me llamo Lis de Fez. Soy la psicóloga más famosa de España y he matado a dos personas. Suena fuerte porque lo es." Así comienza la novela de Myriam Imedio, con un nivel de acción e intriga muy alto. Inmediatamente el lector piensa: ¿Cómo va a hacer la autora para que ese nivel no decaiga durante el resto de novela? Pues lo consigue. Toda la novela te mantiene alerta esperando qué pasará. Todo un reto.

La isla Bouvet es una isla deshabitada, subantártica, volcánica y casi completamente cubierta por glaciares. Se encuentra en un punto del océano Atlántico Sur, a 2000 kilómetros de cualquier terreno, por lo que se la considera la isla más remota del planeta. La mente humana puede llegar a convertirse en esa isla: un lugar inhóspito, árido, e inalcanzable.

Lis de Fez trabaja, con su profesor de universidad, en el proyecto "Bouvet". Durante años, tratan a un grupo de personas cuya mente es inhóspita, árida e inalcanzable. Tratar a esas personas le ha permitido a Liz trabajar con métodos innovadores, aprender muchísimo y convertirse en una de las mejores psicólogas de España.

Nunca hubiera imaginado que un día se encontraría en un autobús con una desconocida que, mirándola fijamente, le dice "Gracias Lis de Fez" para, posteriormente, pegarse un tiro. El shock es brutal, tanto que su familia y amigos deciden ingresarla en un centro psiquiátrico de alto nivel.

A partir de aquí su vida cambia totalmente porque debe huir del centro para demostrar que no está loca y descubrir qué trama hay detrás del suicidio de la mujer del autobús. Ardua tarea siendo que todos los indicios apuntan no solo a que sufre un brote psicótico sino que, además, es culpable de asesinato.

Novela trepidante que abarca varias temáticas: thriller, suspense, policial e incluso acción. Porque, desde luego, lo que vive esta chica en pocos días es alucinante y heroico. Cabe destacar que se tratan varios temas como la amistad incondicional, las relaciones familiares, los abusos de poder y, por supuesto, la maldad humana en sí, como concepto amplio sobre el que debatir.

Myriam Imedio es periodista y escritora. Se autopublicó en Amazon su primera novela: *El séptimo punto de Selleck*. Su sorprendente propuesta se mantuvo durante meses en el Top 100 de las novelas de ficción más vendidas en España y México. Su segunda novela, *La esperada lluvia*, también tuvo mucho éxito, puesto que, gracias a ella, consiguió el Premio Internacional de Narrativa Marta de Mont Marçal 2019. ▪



EL CASTILLO DE CRISTAL

Por Gema Calero

@thesoundofmybooks

"La lectura es a la mente lo que el ejercicio es al cuerpo" dijo una vez Joseph Addison, un escritor inglés al que acabo de conocer a través de una búsqueda rápida en Google. Esta frase, con la que comienzo mi paso por el magazine PUNTO & COMA, creo que es la forma idónea de empezar a conectar con vosotros, los lectores, ya que a aquellos a los que nos gusta la lectura, tenemos la capacidad de modelar nuestra mente y de soñar despiertos y eso solo lo entendemos nosotros.

Antes de dar comienzo a la sección me voy a presentar para que no creáis que es un androide quién os está escribiendo (aunque en verdad eso nunca lo sabréis, y si no que se lo digan a Philip K. Dick, escritor de *¿Sueñan los androides con ovejas eléctricas?*). Mi nombre es Gema y soy enfermera, pero creo que en esta sección eso va a tener poca relevancia, puesto que estoy aquí por mi amor a la lectura. Soy "lectora caracol" y amante de la fantasía, aunque leo otros géneros (menos el terror porque soy una miedica).

El libro del que vengo a hablar este mes (brevemente porque ya se me ha consumido la mitad del espacio) se titula *El castillo de cristal*, de Jeannette Walls, una autobiografía novelada donde la propia autora nos cuenta la cruda historia de su vida comenzando por su primer recuerdo.

El libro es un viaje continuo por la vida de Jeanette. Aquí no vais a encontrar una historia de aventuras constantes, pero sí hechos relevantes que han marcado la vida de la autora. El lector ve comportamientos anormales y actitudes dañinas y se echa las manos a la cabeza de los escándalos que lee, incluso en momentos diría que la realidad de Jeanette supera la ficción. Sin embargo, lo importante es que cuenta la realidad tal como la vivió ella y como va cambiando su mentalidad a lo largo del libro. Además, la narración hace que sea un libro muy sencillo de leer, ya que lo hace de una manera cercana.

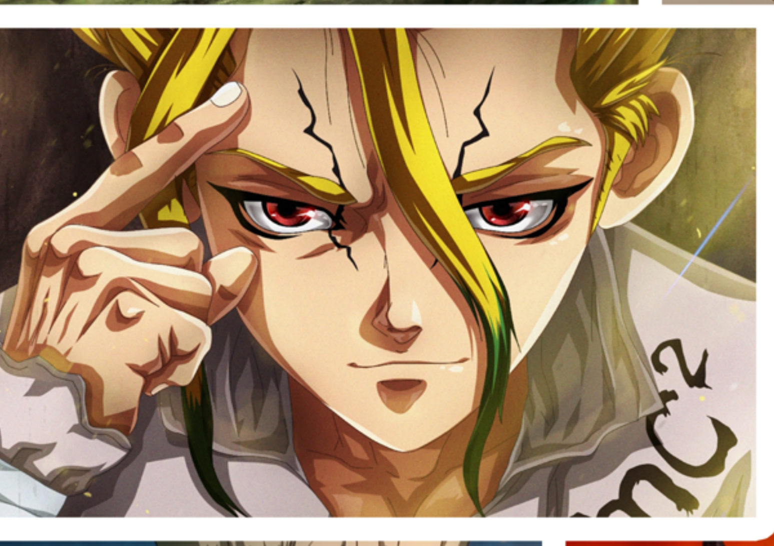
Lo que más me impresionó del libro es la fuerza mental de Jeanette y sus hermanos, sobre todo de la primera, que no guarda rencor y sabe apreciar las buenas intenciones que se tenían en momentos malos, es una persona que, aunque recuerde con mucha fuerza el infierno por el que ha pasado, no se centra solo en eso, algo que me pareció admirable. La historia rebosa sinceridad, no hay florituras y con ella demuestra que nada define tu camino, salvo las decisiones que tú mismo tomas.

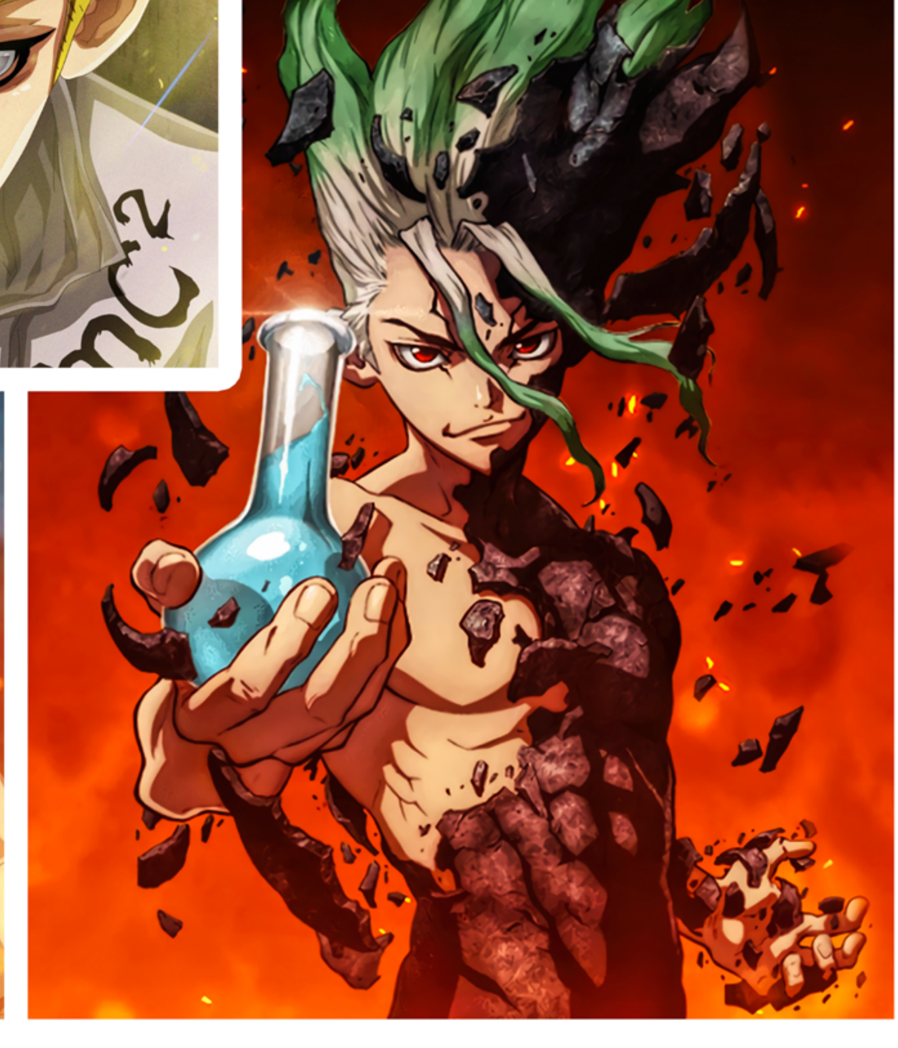
Antes de que leáis este libro, debo de advertir que su lectura puede herir la sensibilidad de algunas personas al tratar temas como el maltrato infantil, maltrato animal, delitos sexuales y abuso de alcohol, entre otros. Si os he convencido para leer este libro, contactadme para contarme qué os ha parecido. Si no os he convencido, espero traeros el mes que viene algo que os llame más la atención.

Que tengáis buenas lecturas,
La lectora caracol. ■


Dr.STONE
ドクターストーン






Por Alex Garrido

@mangagura

¡Hola a todo el mundo otro mes más! Ya estamos aquí por séptima vez y no puedo estar más contento de seguir con tod@s vosotr@s compartiendo mis chapazos.

En esta ocasión, os quiero traer algo un poco diferente: un manga/anime que rompió, un poco, con el shonen típico de peleas y batallas, ya que la forma de pelear de esta serie es la inteligencia y, para darle más emoción, es el uso de la sabiduría actual de un científico, pero en un mundo de piedra, es decir, en la prehistoria.

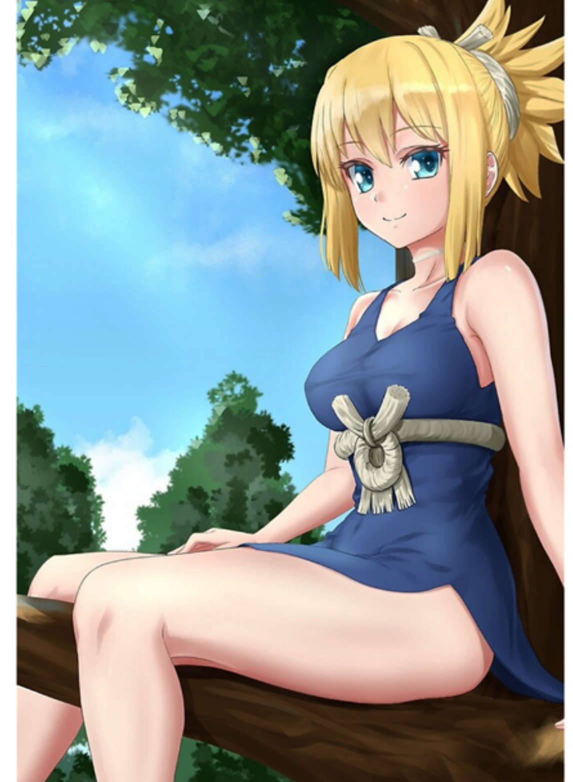
Y sí, este mes os traigo la maravillosa serie *Dr. Stone*.

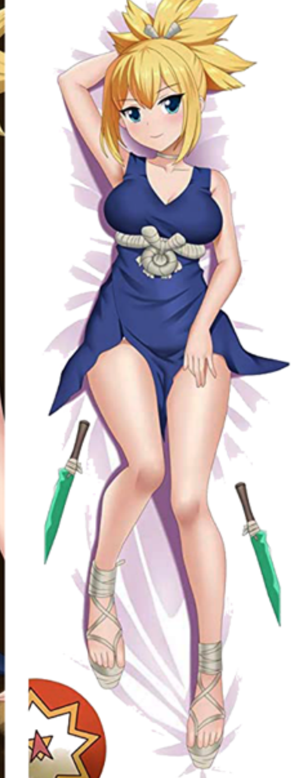
• *Dr. Stone* es un manga de ficción postapocalíptico escrito por Riichiro Inagak e ilustrado por el gran dibujante Boichi, el cual destaca por su gran habilidad para dibujar fisiología del cuerpo humano.

La historia cuenta las aventuras de Senku y Taiju, dos adolescentes que se ven atrapados en un mundo postapocalíptico en el que la raza humana se ha convertido en piedra y ellos buscan la manera de revertir la petrificación en la mayor cantidad de personas posibles, para, de esta manera, poder reconstruir la sociedad tal y

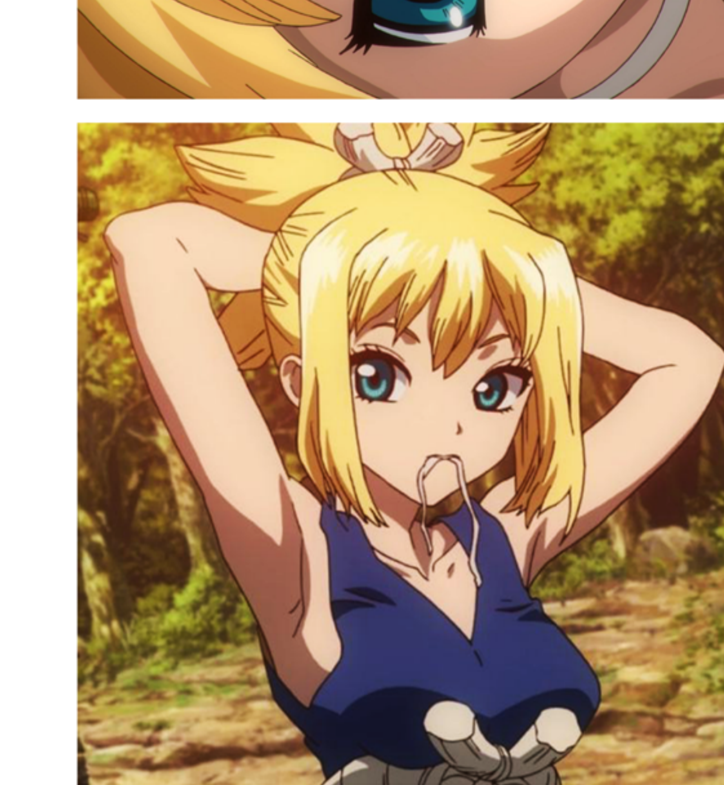
como la conocieron.
El manga, que está publicándose desde el 6 de marzo de 2017 en las páginas de la revista *Shūkan Shōnen Jump*, actualmente está recopilado en veinticinco Tankōbon hasta marzo de 2022. La Editorial Ivrea ha licenciado el manga en España y se ha hecho la serie de anime, cuyo estreno fue en julio de 2019.
La segunda temporada del anime, titulada *Dr. Stone: Stone Wars*, fue estrenada el 14 de enero de 2021 y adaptó el clímax de la guerra entre el Reino Científico y el Imperio de Tsukasa. Una tercera temporada está programada para estrenarse en 2023. Un especial de televisión, titulado *Dr. Stone: Ryusui*, se estrenó el pasado mes de julio.
• **Sinopsis**. *Dr. Stone* nos cuenta la historia de dos adolescentes: Senku, que se caracteriza por su abrumadora inteligencia, ya que en el mundo actual es un súper científico que adora la ciencia más que nada y es una base de datos andante; y Taiju, que no es demasiado inteligente, pero lo compensa con una gran fuerza física y una capacidad increíble de aguante y resistencia, y que, además, está enamorado de Yuzuhira, una estudiante de su mismo curso y a la cual pretende confesarle su amor. Pero justo cuando se da el momen-













to de declararse, una misteriosa luz verde envuelve el planeta y toda la humanidad, sin excepción, queda petrificada.

Miles de años después, Taiju consigue librarse de la petrificación gracias a Senku que, medio año antes, ya había conseguido romper ese estado de piedra. Senku tiene tal habilidad mental que en ningún momento pierde la consciencia mientras se encuentra petrificado y uno a uno cuenta todos los segundos que van pasando hasta que consigue liberarse. Gracias a esto, Senku sabe que, actualmente, se encuentran en el 5 de octubre del año 5738, ni más ni menos que 3700 años después de la petrificación de la raza humana.

Senku y Taiju se encuentran 3700 años en el futuro, pero que, a su vez, es la edad de piedra, debido a que toda la sociedad y la civilización humana ha quedado destruida y la naturaleza ha ocupado todo el planeta. Es decir, que son dos mentes actuales viviendo en un mundo de piedra, y su intención es devolver a la “vida” a toda la humanidad y crear un reino científico desde cero.

¿Podrá Senku y Taiju devolver al mundo todo lo que ha perdido? ¿Qué fue esa misteriosa luz? ¿De verdad están solos en el planeta? ■



Vamos al cine

FORREST GUMP

Por Carmen Ruiz. Licenciada en Derecho y Arte Dramático

"Tú no eres diferente de nadie. Eres igual que todos los demás"
-Forrest Gump

Bailando entre los altos tejados, de la misma forma que vuelan los sueños entre las nubes, las primeras notas de un piano nos invitan a sonreír ante un cuento mágico. Sentados sobre un banco cualquiera, unas zapatillas de deporte, sucias por el barro, y unos calcetines a rayas esperan con impaciencia una anhelada visita. Con una camisa a cuadros, que lo acompañará en cada momento de su vida, nuestro protagonista guarda un tesoro entre las páginas de un libro que huele a los recuerdos de cuando era un niño. Con el autobús, van llegando diversos personajes que, entre bombón y bombón, van a escuchar, atentos, una de las historias más entrañables que se han escrito para la historia del cine.

En el condado de Greenwood, Alabama, vive el pequeño Forrest Gump, un niño con una leve discapacidad que, debido a su peculiar modo de sentir las cosas que le rodean, es víctima de las burlas y desprecios de sus compañeros. Pese a ello, la lucha de su madre para que tenga las mismas oportunidades que los demás, para que no se quede atrás y sea tratado igual que el resto; el amor sincero que le une a Jenny, su única amiga junto a la que se sienta a esperar a las estrellas; y la amistad incondicional de "Bubba", quien comparte con él sus sueños, sus miedos y esperanzas…, inspirarán los valores de un chico que, convertido en hombre, hará grandes cosas. Será capaz de llegar a la Universidad y llevar a su equipo de fútbol americano a la victoria, de correr como el viento, de cruzar Estados Unidos en una maratón y ganar a los chinos jugando al ping-pong; pero, sobre todo, de dar valor a sus promesas, de superarse y ser generoso, guardando en su interior el material del que están hechos los sueños. Juntos asistimos a la narración, en primera persona, de los pedazos de una vida que, entrelazada con acontecimientos históricos como la muerte de Elvis Presley, el asesinato de Kennedy, o la guerra de Vietnam, palpita ajena e inocente a toda esta realidad.

Estrenada en el año 1994 y dirigida por el director estadounidense Robert Zemeckis, cuenta con un elenco de actores y actrices que, a través de unas actuaciones inolvidables, construyen unos personajes que nos enamorarán y nos harán sentir que somos las personas más afortunadas del mundo al ver la vida a través de sus ojos. Con Tom Hanks en el papel de Forrest Gump, al que su modo sorprendente de actuar le llevará a vivir situaciones emocionantes, descubriremos el valor de la bondad y de la inocencia, y que todos tenemos algo que nos hace especiales. Con Sally Field (madre de Forrest), Robin Wright (Jenny), Mykelti Williamson (Bubba) y Gary Sinise (teniente Dan) aprenderemos que los sueños hay que protegerlos y que, por eso, hay que soñar sin miedo. Es una película que cautiva en cada imagen y con cada mirada: con ella sentirás tristeza, alegría, indignación, compasión, magia…, y desearás coger impulso para recuperar todo aquello que un día creíste que no serías capaz de hacer. No sabemos lo que la vida o el destino guarda para cada uno de nosotros o si con un simple aleteo podemos cambiar el rumbo de nuestras vidas, así que, emociónate cada día pues "la vida es como una caja de bombones: nunca sabes lo que te va a tocar".

A través de una deslumbrante fotografía y una preciosa banda sonora, esta película es una gran historia de superación que nos endulza un poquito más la vida y nos deja el sabor de lo maravilloso en los labios. Con ella aprendí a mirar el mundo con el alma y es que, desde la más auténtica sinceridad, construye un personaje sobre la ternura y el amor que, buscando siempre el lado bueno de las cosas, acaba regalándole un guiño a la vida y demostrando que las buenas personas son las que hacen girar el mundo; y cómo a pesar de las limitaciones que tenía, el amor le convirtió en la persona increíble que era.

Forrest Gump nos enseña, a través de los fotogramas de una vida, que la felicidad depende de lo que somos: ser feliz es soñar y llorar al mismo tiempo, es amar, aunque duela, y tener la satisfacción de que hemos cumplido todos nuestros sueños. Por eso, sigue corriendo a través de ella, descansa en los momentos que lo necesites, ama y comparte todo lo bueno que hay dentro de ti y no olvides cumplir esas promesas que un día hiciste, ilusionándote con cada anochecer y maravillándote como si cada día fuese el primero, para así, al sentarte junto a alguien un día, poder recordar lo maravilloso que fue cada instante en que fuiste feliz.

"No permitas que nadie te diga que eres incapaz de hacer algo, ni siquiera yo"
-Chris Gardner, de *En busca de la felicidad*

Decoración e Interiorismo

LAURA YERPES TRANSFORMA UN YATE EN UN HOTEL DE LUJO IBICENCO

Por Laura Yerpes. Decoradora e interiorista *@laurayerpes_estudio* *@laurayerpesinteriorismo* *laurayerpes.com*

Fotografías: Germán Lama

Valencia, 27 de junio. Un exclusivo hotel de lujo capaz de surcar el Mediterráneo. Laura Yerpes y su estudio de interiorismo han transformado el yate "Daypa" en un espacio exclusivo, cuidado y de estilo ibicenco.

El proyecto de interiorismo, que ha atacado todo el yate, ha dotado de armonía y serenidad a sus estancias, entre ellas, las cubiertas de proa y popa, el salón interior y los cuatro camarotes.

El "Daypa", construido en 2005, se ha convertido, de la mano de Laura Yerpes, en un oasis de calma para surcar el Mediterráneo, gracias a un proyecto de interiorismo y decoración que le han aportado un carácter elegante y liviano, cuidando al máximo la calidad de los materiales y la coherencia visual entre todas las estancias.

"Los propietarios querían actualizar la estética del yate para crear un hotel de lujo en el agua, con el servicio de la tripulación y con las características de la embarcación. Aquí es donde la decoración favorece la conexión y crea las condiciones necesarias, en cuanto a espacio, para la atención exquisita del personal", explica la interiorista y decoradora Laura Yerpes.

Los colores de las Islas Pitiusas, verdes y corales están presentes en los elementos que componen cada escena y evocan sensaciones de armonía, belleza y calidez, la esencia del mar Mediterráneo. Partiendo de que el proyecto debía respetar el mobiliario fijo del navío, el estudio ha realizado pequeñas modificaciones sin mover piezas fijas.

"Hemos empleado materiales adecuados a la navegación, de las condiciones atmosféricas al vaivén habitual del mar. Hemos cuidado desde la decoración hasta la ubicación de la vajilla. Han confiado plenamente en nuestro equipo y hemos disfrutado de libertad creativa para plasmar en cada detalle nuestro estilo exclusivo", señala Laura Yerpes.

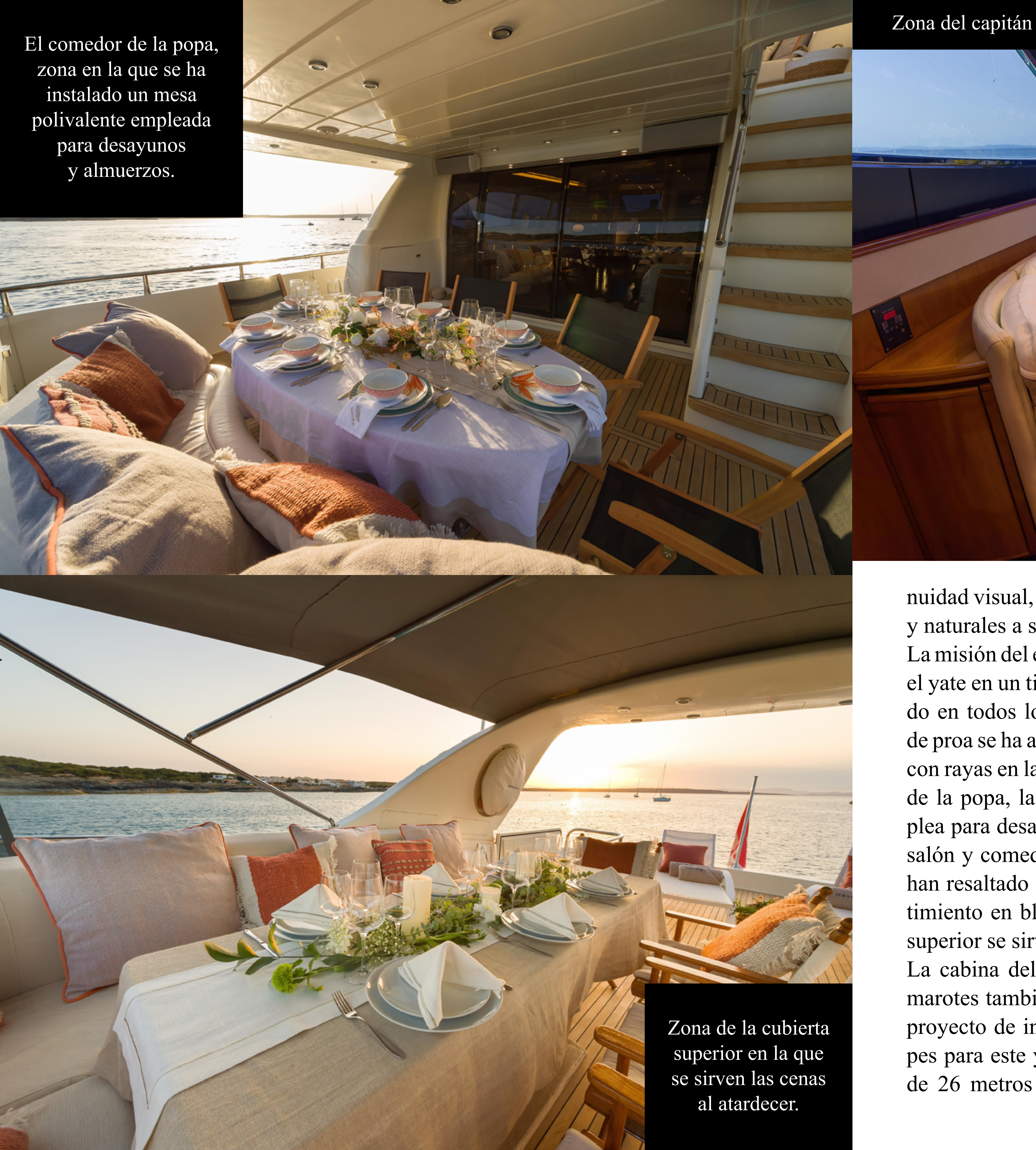
La base cromática de todo el proyecto han sido los tonos blancos combinados con revestimientos en la tapicería en proa y cubierta superior (fly), en arena. La decoración ha aportado toques de tonos coral y el verde de los elementos naturales que visten la mesa y las piezas decorativas de los interiores. Todos los elementos mantienen una misma conti-



Las sillas tipo butaca del comedor interior se han retapizado utilizando dos tejidos diferentes, cuyas tonalidades combinan a la perfección con el resto del espacio interior.

Utilizando ecopiel sintética, el estudio ha retapizado los cabeceros de las camas con tonos claros para aligerar el contraste de las maderas nobles.





El comedor de la popa, zona en la que se ha instalado un mesa polivalente empleada para desayunos y almuerzos.

Zona de la cubierta superior en la que se sirven las cenas al atardecer.

Zona del capitán

nuidad visual, ligada a los colores vivos y naturales a su vez.

La misión del estudio ha sido reconvertir el yate en un tiempo récord, interviniendo en todos los espacios. En el lounge de proa se ha aportado color y elegancia, con rayas en la vestidura. En el comedor de la popa, la mesa polivalente se emplea para desayunos y almuerzos. En el salón y comedor interiores, los detalles han resaltado el conjunto, con el revestimiento en blanco roto. En la cubierta superior se sirven las cenas al atardecer.

La cabina del capitán y los cuatro camarotes también han formado parte del proyecto de interiorismo de Laura Yerpes para este yate, que tiene una eslora de 26 metros y puede albergar cómodamente a entre 10 y 12 personas. El estudio optó por revestir los cabeceros de las camas con ecopiel sintética, especialmente indicada para yates, y lo hizo en tonos claros para aligerar con el contraste de las maderas nobles. Las sillas tipo butaca del comedor interior también se retapizaron en dos tejidos distintos, cuyas tonalidades combinan con el resto del espacio interior.

La vajilla y la cristalería de la firma Vista Alegre han sido elegidas cuidadosamente, para coincidir en tonalidad y diseño con el resto de elementos presentes. Todos los textiles (cojines, mantelería, lencería de cama y tapizados) tienen el sello y el diseño exclusivo de "Laura Yerpes Estudio de Interiorismo".



"Al abordar el proyecto de este yate, éramos muy conscientes de la importancia de seleccionar tejidos y materiales que mantuvieran todas sus cualidades en el ambiente húmedo de alta mar. Era un proyecto muy distinto al de una vivienda. Aunque la embarcación tiene unas condiciones climáticas óptimas para limitar el efecto de la humedad, hemos cuidado todos los detalles al máximo. Desde los revestimientos de las paredes, de carácter vinílico y alta resistencia, hasta los tejidos de todos los cojines, sillas y sofás, que llevan una capa interior impermeable", comenta Laura Yerpes. El yate "Daypa", de la marca italiana Canados, es de uso privado pero también está disponible para alquiler y requiere de una tripulación de tres personas. Navegará por las costas Baleares, amarrando en Ibiza, Mallorca, Menorca y Formentera. ■

Jesús Arrúe. El pintor de las miradas

DAVID BOWIE, MI MAYOR INSPIRACIÓN



"Bowie´s", por Jesús Arrúe.
Díptico.
Técnica: mixta de acrílico, óleo y polvo de tóner sobre lienzo.
Medidas: 97 x 146 cm.

Por Jesús Arrúe. Artista

@jesusarrueart · Jesús Arrúe Art · jesusarrue.art

A todos nos marca alguien en nuestra vida. Y podría decir que, para mí, no ha sido otro que David Bowie. Esta gran inspiración me viene de la época de los 80´s y ha continuado con el paso de los años.

Para varias generaciones, David Bowie ha sido todo un icono, tanto por su música y su puesta en escena como por lo que todo ello significó: atrevido, andrógino, desafiante… en una época en que el mundo se abría a la cultura.

Para mí, Bowie es mi mayor inspiración, principalmente, por su forma de ser, su forma de vestir, su look… Un personaje camaleónico con una personalidad muy marcada y capaz de evolucionar a lo largo de su vida sin importarle el qué dirán y siguiendo su propio camino.

Desde mi adolescencia siempre seguí sus pasos. Imité mucho su manera de vestir, lo tengo tatuado en el cuerpo y ha sido el personaje que más veces he pintado en mis obras.

Una inspiración que va más allá de su música, aunque por supuesto me encanta. Canciones como *Starman*, *Under Pressure*, *Heroes*, *China Girl*, *Scary Monsters* están entre mis favoritas y, sobre todo, *Wild is the wind*, que me transmite muchos sentimientos y me recuerda muchas vivencias.

Bowie era una persona expresiva, temperamental, bohemia, visionaria… En definitiva, un delicioso cóctel que cautivó cada uno de mis sentidos, sobre todo, el del tacto. Y ese tacto fue el que me llevó a mostrar su personalidad artística hasta el día de hoy.

La colección de David Bowie es, sin duda, la más amplia, con más de 30 obras en las que inmortalizo varios momentos y etapas de su vida. Desde sus etapas más atrevidas y con unos looks provocadores, a las últimas épocas en las que se presentaba como todo un gentleman, incluso en los años previos a su muerte y al que se le notaba ese dolor que tenía por estar gravemente enfermo y que plasmaba ese misterio interior que él tenía en los últimos momentos de su vida.

Y es que, David Bowie, siempre estaba como entre dos mundos: luchaba entre ser un ángel o un demonio.

Cada vez que lo pinto, lo que intento, más que su peculiar mirada, al tener un ojo de cada color, es transmitir mucho más allá, tratando de reflejar su espíritu y su alma.

Quizá algunos pensarán que vuelco demasiado mi arte en este personaje, pero qué mejor inspiración que él, que era puro arte.

Nunca me cansaré de oírle y sentirle, aunque sea a través de mis pinturas.

Y es que Bowie no solo ha sido capaz de extraer lo mejor de mí frente a un lienzo, sino que fue un referente sobre el que cimenté gran parte de mi personalidad.

Es y será siempre mi debilidad… ¡Hombre de las estrellas!

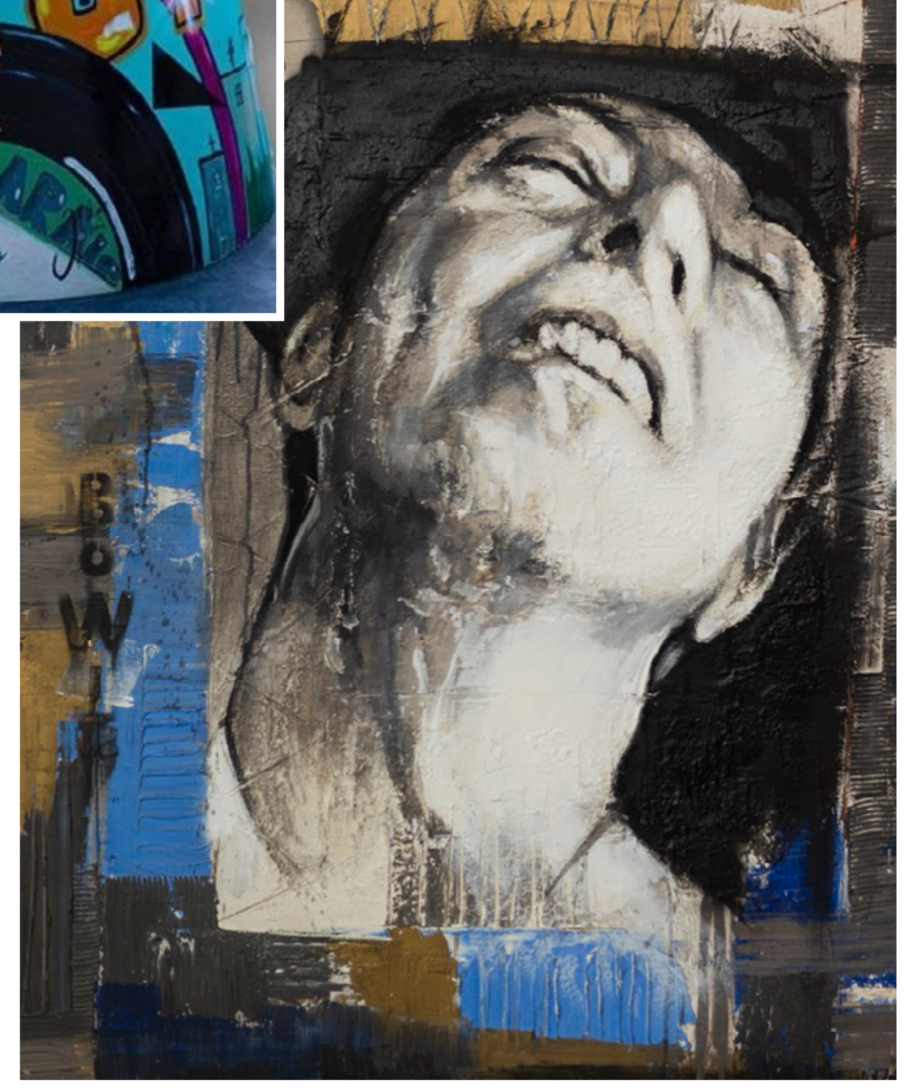


"Ziggy", por Jesús Arrúe.
Técnica: mixta de acrílico, óleo y graffiti sobre lienzo.
Medidas: 114 x 146 cm.

"Arlequín", por Jesús Arrúe.
Técnica: mixta de acrílico, grafito y pan de plata sobre lienzo.
Medidas: 80 x 160 cm.



"La Movida", por Jesús Arrúe.
Obra participante en la "Meninas Madrid Gallery" (2019).
Una de las obras más pujadas en la subasta solidaria en la Fundación Rafa Nadal y la que, sin duda, mayor repercusión tuvo durante la exposición.



"Bowie Blue", por Jesús Arrúe.
Técnica: mixta de acrílico y óleo sobre lienzo.
Enmarcado.
Medidas: 90 x 110 cm.

"Bowie carpet", por Jesús Arrúe, basado en una imagen de Bowie en movimiento del gran fotógrafo Nicht.
Técnica: mixta de acrílico y spray sobre alfombra.
Medidas: 200 x 300 cm.

Rincón mágico

25 AÑOS DE HARRY POTTER

Escrito e ilustrado por:



Sheila Moreno
@minerva_mcgonacat
@minerva_mcgonacat



Bienvenidos

El fenómeno "Harry Potter" cumple 25 años.

Lo que muchos no saben, es que J. K. Rowling estuvo 6 años para escribir "Harry Potter y la piedra filosofal" y presentó su manuscrito a 12 editoriales distintas sin ningún éxito, hasta que la editorial Bloomsbury Publishing logró que se publicara.

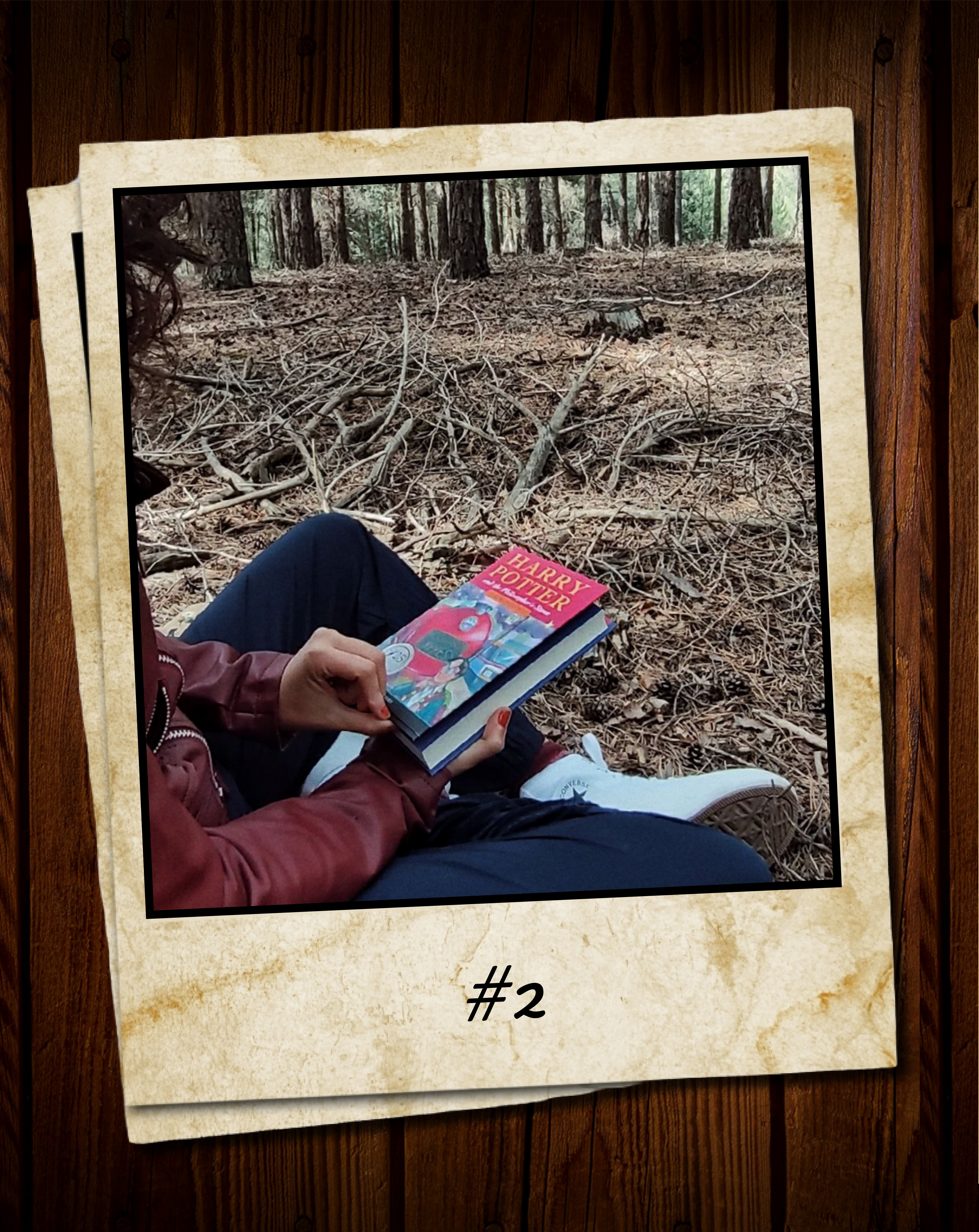
¿Queréis saber cómo pasó?



Minerva McGonagall



#1



A lo largo de esos 25 años, el fenómeno Harry Potter ha impregnado de magia a millones de personas de todo el mundo.

Parece mentira, pero sí, todos esos son los años que han pasado desde que la escritora británica Joanne Rowling publicó la primera entrega de la saga Harry Potter. Desde entonces, la exitosa franquicia ha ganado una fortuna en ventas de libros, adaptaciones cinematográficas y merchandising.

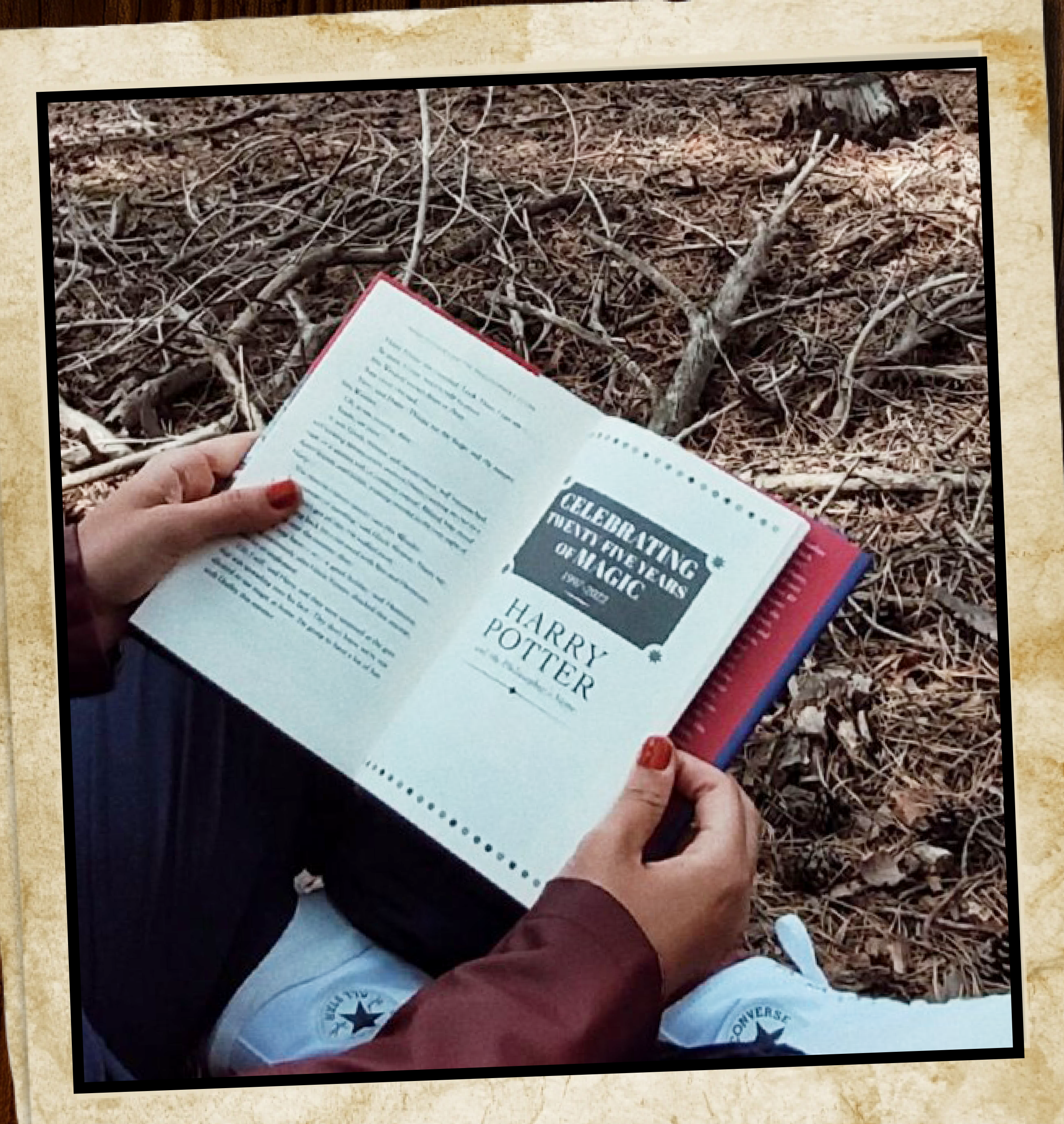
Como os he comentado al principio, JK Rowling estuvo 6 años para escribir *Harry Potter y la piedra filosofal* y presentó su manuscrito a 12 editoriales distintas sin ningún éxito. Fue rechazada por cada una de ellas hasta. Fue la editorial *Bloomsbury Publishing* quien logró que se publicara *Harry Potter y La Piedra Filosofal*.

¿Queréis saber cómo pasó exactamente?

Bien, pues esto pasó después de que el director de la editorial le diera a leer el primer capítulo del libro a su hija pequeña y esta decidiera que sí, que


"The book that changed my life."
J.K. Rowling

#3


CELEBRATING
TWENTY FIVE YEARS
OF MAGIC
HARRY POTTER

#4

#5

valía la pena publicarlo porque le había encantado. Así que, gracias a una niña, podemos decir que existe Harry Potter.

No puedo dejar de pensar en lo arrepentidas que deben estar esas 12 editoriales. Yo no podría vivir siendo una de ellas, ya que dejar escapar el mayor logro de la literatura fantástica no se puede perdonar. Finalmente, el primer libro de la saga de Harry Potter se publicó el 26 de junio de 1997.

Este año, para celebrar su aniversario, la editorial *Bloomsbury* lanzó una edición especial para los coleccionistas del libro *Harry Potter and the Philosopher's Stone*, con la misma portada que la primera edición y algunas imágenes y texto adicionales.

Siete libros, ocho películas y más de dos décadas después, Harry Potter sigue encontrándose entre las sagas de libros más vendidas, las películas más taquilleras y el "fandom" más grande del mundo.

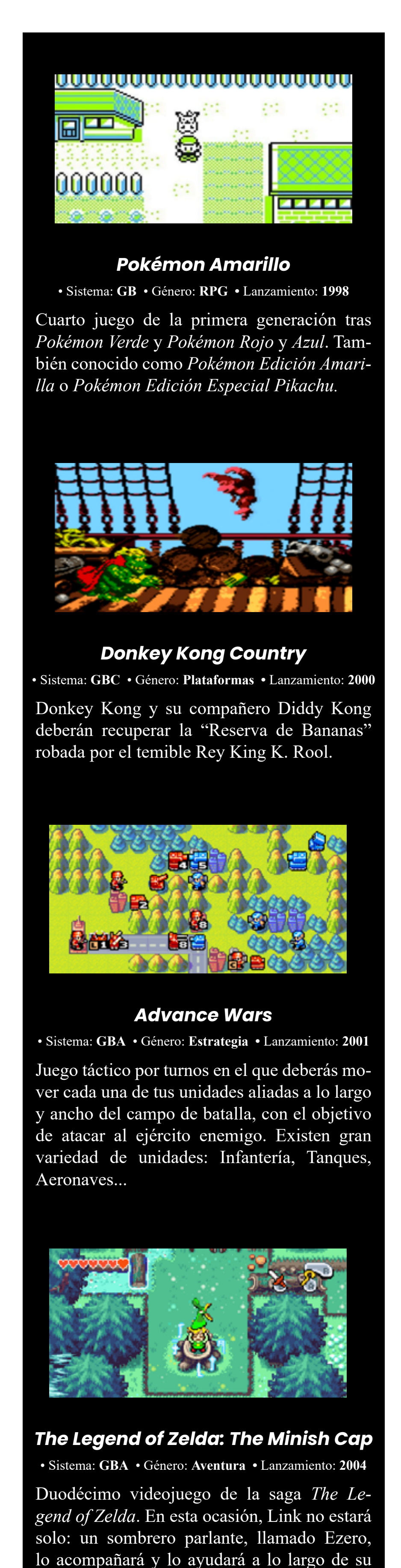


Píxeles and Bites

UN PASEO POR LOS VIDEOJUEGOS DE MI VIDA

Por Roger Domènech. Maestro de Educación Infantil y Primaria. Especialista de Inglés

@rodo_yt @rodoytoficial



Pokémon Amarillo

• Sistema: **GB** • Género: **RPG** • Lanzamiento: **1998**

Cuarto juego de la primera generación tras *Pokémon Verde* y *Pokémon Rojo y Azul*. También conocido como *Pokémon Edición Amarilla* o *Pokémon Edición Especial Pikachu*.

Donkey Kong Country

• Sistema: **GBC** • Género: **Plataformas** • Lanzamiento: **2000**

Donkey Kong y su compañero Diddy Kong deberán recuperar la “Reserva de Bananas” robada por el temible Rey King K. Rool.

Advance Wars

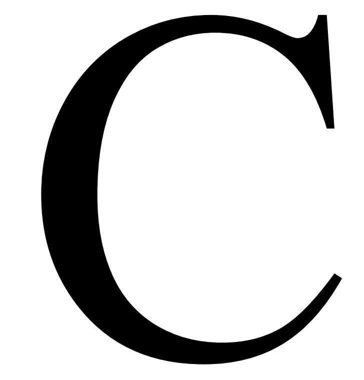
• Sistema: **GBA** • Género: **Estrategia** • Lanzamiento: **2001**

Juego táctico por turnos en el que deberás mover cada una de tus unidades aliadas a lo largo y ancho del campo de batalla, con el objetivo de atacar al ejército enemigo. Existen gran variedad de unidades: Infantería, Tanques, Aeronaves...

The Legend of Zelda: The Minish Cap

• Sistema: **GBA** • Género: **Aventura** • Lanzamiento: **2004**

Duodécimo videojuego de la saga *The Legend of Zelda*. En esta ocasión, Link no estará solo: un sombrero parlante, llamado Ezero, lo acompañará y lo ayudará a lo largo de su aventura.



Con la salida de más y más videojuegos cada día, es muy normal que aquellos a quienes nos encantan no demos abasto. Esto es todavía más difícil si tenemos redes sociales o usamos Internet, ya que los anuncios de nuevos juegos, ediciones especiales, tráilers, remasterizaciones u ofertas nos bombardean a cada minuto. Es por eso que en este artículo, nos vamos a apartar de todo esto y vamos a volver a las raíces.

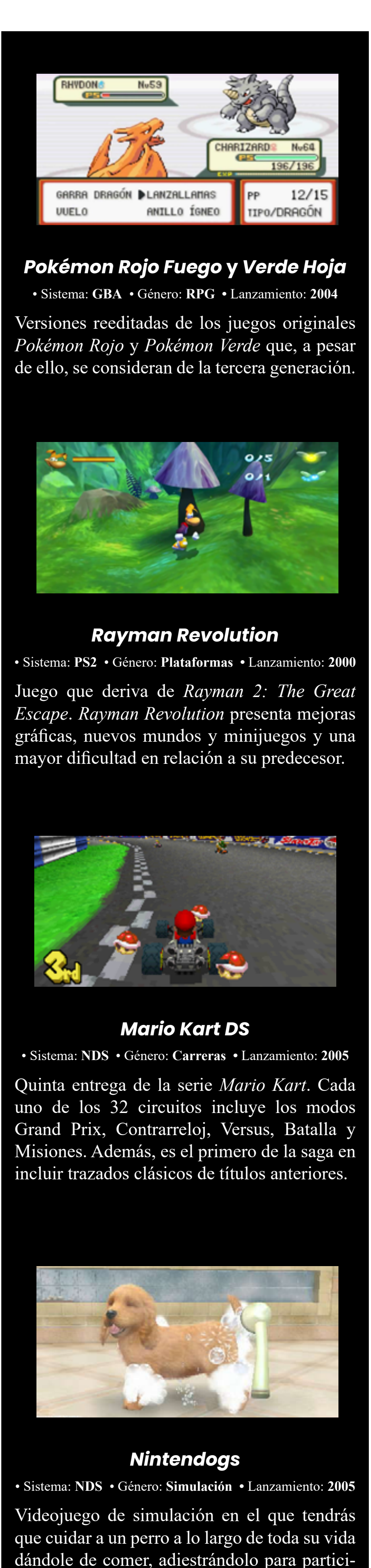
¿Cuáles han sido los videojuegos que más me han marcado durante mi vida? ¿Con qué consola empezó todo para mí? En esta ocasión vamos a dar un paseo por aquellos videojuegos que me han acompañado en la memoria durante mis 20 años como jugador, y que seguro que no olvidaré fácilmente.

Todo comienza a principios del año 2000, cuando llegó a nuestro país *Pokémon Amarillo*. Yo apenas tenía cuatro años, pero mi hermano mayor, de seis años, lo recibió como agua de mayo y juntos empezamos la aventura con los monstruos de bolsillo. Sin saber bien qué hacíamos, y con la Game Boy original, dimos nuestros primeros pinitos en el mundillo e incluso logramos capturar a Mewtwo, y creedme cuando os digo que no fue tarea fácil.

Solo un año después, llegaría *Pokémon Oro*, el primero de la saga ya a color como tal, y donde empezamos a coger afición a esto de las “maquinitas”. En ese momento ya teníamos una Game Boy Color cada uno y comenzamos a tirar hacia aquello que más nos gustaba. Yo me quedé con *Donkey Kong Country*, *Tetris* y *Pokémon Amarillo*, mientras que mi hermano jugaba a *Zelda* y a *Pokémon Oro*.

Esto sigue así hasta el día de hoy, ya que uso Nintendo Switch como plataforma habitual y sigo disfrutando de sagas como *The Legend of Zelda*, *Pokémon*, *Tetris* o *Donkey Kong*. Y no olvidemos a *Super Mario*, que también nos tuvo enganchados a la pantalla.

El tiempo pasaría y llegaría Game Boy Advance, aunque no fue hasta la llegada de Game Boy Advance SP, ya sabéis, la que tenía la pantalla retroiluminada, que jugaríamos esta generación de consolas. *Advance Wars*, *Pokémon Rojo Fuego*, *Pokémon Rubí* o *Zelda The Minish Cap* fueron los juegazos que más nos engancharon. De hecho, *Advance Wars* tenía pendiente un remake durante este 2022,



Pokémon Rojo Fuego y Verde Hoja

• Sistema: **GBA** • Género: **RPG** • Lanzamiento: **2004**

Versiones reeditadas de los juegos originales *Pokémon Rojo* y *Pokémon Verde* que, a pesar de ello, se consideran de la tercera generación.

Rayman Revolution

• Sistema: **PS2** • Género: **Plataformas** • Lanzamiento: **2000**

Juego que deriva de *Rayman 2: The Great Escape*. *Rayman Revolution* presenta mejoras gráficas, nuevos mundos y minijuegos y una mayor dificultad en relación a su predecesor.

Mario Kart DS

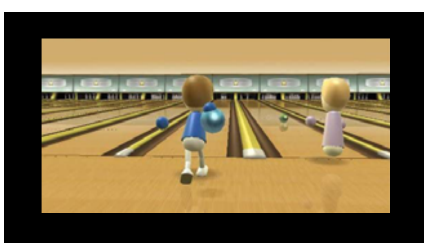
• Sistema: **NDS** • Género: **Carreras** • Lanzamiento: **2005**

Quinta entrega de la serie *Mario Kart*. Cada uno de los 32 circuitos incluye los modos Grand Prix, Contrarreloj, Versus, Batalla y Misiones. Además, es el primero de la saga en incluir trazados clásicos de títulos anteriores.

Nintendogs

• Sistema: **NDS** • Género: **Simulación** • Lanzamiento: **2005**

Videojuego de simulación en el que tendrás que cuidar a un perro a lo largo de toda su vida dándole de comer, adiestrándolo para participar en competiciones... *Nintendogs* contiene hasta un total de 20 perros distintos.



Wii Sports

• Sistema: **Wii** • Género: **Simulación** • Lanzamiento: **2006**

Simulador de tenis, béisbol, bolos, golf y boxeo. Los jugadores deben usar el mando de la consola para imitar los movimientos hechos en la vida real en estos deportes.



The Elder Scrolls V: Skyrim

• Sistema: **PS3** • Género: **ARPG** • Lanzamiento: **2011**

Quinta entrega de la serie de juegos *The Elder Scrolls*. El jugador viajará por un enorme mundo abierto con el objetivo de derrotar a Alduin, un dragón que, según la profecía, destruirá el mundo.



Dark Souls

• Sistema: **PS3** • Género: **ARPG** • Lanzamiento: **2011**

Tomarás el papel de un personaje que ha sido elegido para realizar un peregrinaje para descubrir el destino de los no muertos. *Dark Souls* se labró un gran reconocimiento por su extenuante dificultad e implacable desafío.

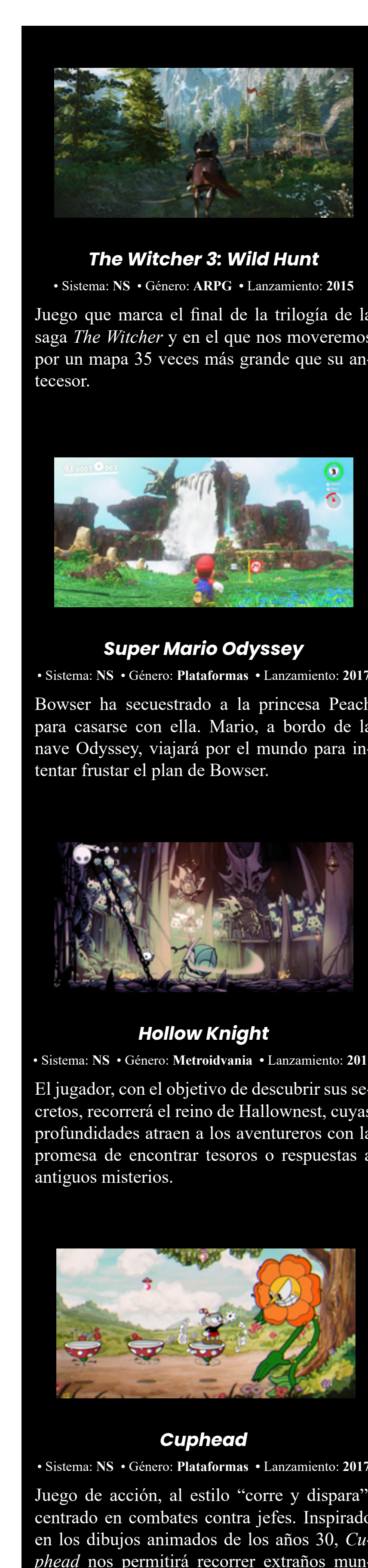


The Last of Us

• Sistema: **PS3** • Género: **Acción** • Lanzamiento: **2013**

20 años después del brote de un virus que diezmó la mayor parte de la humanidad, Joel deberá llevar a Ellie sana y salva fuera de la zona de cuarentena, mientras se enfrentan a toda clase de peligros.

pero se ha pausado su lanzamiento debido a la situación geopolítica actual.
Durante las navidades de esos años, llegó a casa la PlayStation 2, y con ella el *Pro Evolution Soccer 3* y *Rayman Revolution*, tremendos juegazos ambos. Sin duda fuimos felices durante la época de SP y PlayStation 2, pero no sería hasta la entrada de Nintendo DS, Wii y PlayStation 3 que se desataría, por fin, mi pasión por los videojuegos.
Pokémon Perla y *Diamante*, *Nintendogs*, *Mario Kart DS*, *Zelda*, los remakes de *Pokémon Oro* y *Plata*… Menuda consolita la Nintendo DS.
En Wii sacaron humo el *Wii Sports*, *Mario Kart Wii*, *Super Smash Bros Brawl* y el *Just Dance*, menudas risas.
En PlayStation 3 jugué sobre todo *FIFA*, *Battlefield*, *Call of Duty* y aventuras de un jugador como *Skyrim*, *Dark Souls*, *The Last of Us* y tantas otras. Una consola que sigo teniendo y que lo petó muchísimo en casa. La verdad es que no sé cómo sigue viva con la caña que le he metido, pero oye, mientras aguante, ahí seguirá.
Y pasarían los años donde solo jugaría a PlayStation 3. De hecho, fue la que más años duró, ya que jugué de manera regular entre 2011 y 2019, puesto nunca llegué a comprar una PS4.
Pero tuvo que llegar Nintendo Switch con su gran catálogo de juegos, tanto indies como AAA, para que la "Play" cogiera polvo en el mueble. Una consola que me sigue dando alegrías en forma de sesiones de juego y donde he disfrutado de grandes juegos como *Zelda Breath of The Wild*, *Super Mario Odyssey*, *The Witcher 3*, *Mario Kart 8 Deluxe*, *Hollow Knight*, *Cuphead* y muchísimos otros que necesitaríamos otra página para enumerar.
Así es, más de 20 años jugando, más de 10 plataformas distintas, prácticamente todos los géneros de videojuegos y tengo la sensación que esto cada vez irá a mejor. ¿Cuál será el techo de los videojuegos? ¿Llegará el día en que, tal y como ocurre en *Ready Player One*, de Steven Spielberg, los videojuegos superen a la realidad?
Sea como sea, seguiremos al pie del cañón esperando a ver con qué nos sorprenden las compañías pero siempre recordando con cariño todo aquello que nos ha hecho llegar hasta aquí.
Y vosotros, ¿qué videojuegos recordáis con más cariño? Podéis escribirme en mis redes sociales, ¡a ver si coincidimos en algunos! ■



The Witcher 3: Wild Hunt

• Sistema: **NS** • Género: **ARPG** • Lanzamiento: **2015**

Juego que marca el final de la trilogía de la saga *The Witcher* y en el que nos moveremos por un mapa 35 veces más grande que su antecesor.

Super Mario Odyssey

• Sistema: **NS** • Género: **Plataformas** • Lanzamiento: **2017**

Bowser ha secuestrado a la princesa Peach para casarse con ella. Mario, a bordo de la nave Odyssey, viajará por el mundo para intentar frustar el plan de Bowser.

Hollow Knight

• Sistema: **NS** • Género: **Metroidvania** • Lanzamiento: **2017**

El jugador, con el objetivo de descubrir sus secretos, recorrerá el reino de Hallownest, cuyas profundidades atraen a los aventureros con la promesa de encontrar tesoros o respuestas a antiguos misterios.

Cuphead

• Sistema: **NS** • Género: **Plataformas** • Lanzamiento: **2017**

Juego de acción, al estilo "corre y dispara", centrado en combates contra jefes. Inspirado en los dibujos animados de los años 30, *Cuphead* nos permitirá recorrer extraños mundos, aprenderemos supermovimientos...



Moda y Tendencias

VACACIONES. LOS ERRORES QUE NO DEBES COMETER AL HACER TU MALETA

Por Silvia Colonques. Exploradora de destinos y tendencias. Creadora de *Estilo con S*  @estilo_con_s

Cuando pisé África por primera vez, mi ilusión también ocupaba espacio en mi equipaje. Ello, y decenas de cosas que no iba a necesitar en un destino que distaba mucho de ser parecido a otros que había visitado.

Durante diez días, arrastré una maleta rígida por el polvo del valle del Rift, aunque no lo hice yo literalmente, ya que nos llevaban en furgonetas de safari. Mi pesado y poco afortunado bagaje estaba tan fuera de lugar como la risa de una hiena en un velatorio.

Veinte años después de aquel primer viaje de aventura, en mi última incursión de tres semanas en el sudeste asiático, solo me han acompañado ocho kilos de sensatez en una maleta convertible en una mochila ligera y manejable.

Lo que yo he aprendido en este tiempo es decidir qué llevar en la maleta o incluso qué maleta elegir dependiendo de varios factores: desde el medio de trasporte a utilizar, hasta las inclemencias meteorológicas del destino.

Así que, organizar bien la maleta en función de estas premisas, hará que evites los errores típicos de un novato que pueden afear tu viaje.

• Llevar la maleta hasta los topes

El error más común al que no se escapa ni el más avispado. Poco práctico si, además, ni siquiera pesas el equipaje antes de salir. Si viajas en avión, puede que te encuentres alguna sorpresa en la cinta de la compañía por exceso de peso, teniendo en cuenta que varía lo que admiten según la aerolínea, sin hablar de que ya no tienes espacio para nada que puedas adquirir en el viaje. Ir sobrepasado de inicio siempre trae problemas.

• Elegir la maleta equivocada

No es lo mismo París que Krabi. Si en eso estamos de acuerdo, ¿por qué llevar la misma maleta a ambos lugares? Un troley rígido con medidas de cabina es suficiente para un fin de semana en Europa y una maleta XL no es inconveniente en un crucero, donde nuestro equipaje no se mueve en toda una semana. Si viajamos a lugares de calor, una maleta de tamaño medio semirrígida funciona a la perfección, ya que no pesan tanto y es suficiente para bañadores y ropa ligera. Un destino de aventura y con muchos medios de transporte, requiere un equipaje no rígido y versátil, con asas en todos sus lados para que puedas elevarlo a cualquier transporte y, a ser posible, que se convierta en mochila.

• Incluir los "por si acaso"

Si siempre acabas añadiendo algunas prendas o artículos de más, fruto de la indecisión, es que no has analizado bien el destino.

Una forma de evitarlos es hacer un buen planning de las actividades y elegir las prendas que se adecúan a cada una de ellas. Otro truco infalible, es optar por ropa polivalente que funcione de noche para salir y de día, combinada de distinta forma o con otro calzado, para hacer excursiones o callejear. Un vestido largo, unos pantalones de lino o una camisa fluida sirven para casi todo.

• Colocar los zapatos juntos

Ubicar los zapatos juntos ocupa mucho más espacio que hacerlo por separado. De esta manera los adecúo al hueco que me queda individualmente. Suelo envolverlos con papel de film transparente o con los típicos gorros de ducha de los hoteles para que no manchen. Siempre que no sean chanclas, puedes también usar el hueco interior de tus zapatos para guardar los calcetines bien doblados y ahorrar, así, aún más espacio.

• Hacer una maleta para ti solo

Salvo que viajes sin acompañante, en cuyo caso, no tienes elección, no es una buena idea colocar todas nuestras cosa en la misma maleta. En caso de pérdida de equipaje, te alegrará haber distribuido la ropa, combinada con la de tu partenaire, en ambas maletas. Si se pierde uno de los dos bultos, siempre tendréis algo para seguir el viaje mientras llega el equipaje extraviado. Si puedes, o viajas solo, lo más inteligente es llevar una muda completa en un equipaje de mano siempre contigo. Ese si es un buen "por si acaso".

• Plegar la ropa en lugar de enrollarla

¿Has oído hablar del método Konmari? Consiste en colocar las prendas en vertical, en lugar de horizontal. Ocupan menos espacio y son más visibles. Funciona igualmente a la hora de hacer el equipaje. Puedes doblar las prendas como haces normalmente, y luego hacer dos pliegues más para que quede más reducida y apta para colocar en vertical, o, directamente, enrollar una vez doblada al estilo clásico. Puede que parezca que la ropa vaya a salir más arrugada, pero, lo cierto, es que no y, desde luego, se optimiza el espacio.

• Ordenar mal el equipaje

Ordenar bien tiene premio y hará que todo lo que has colocado se mantenga mejor durante el trayecto. Coloca lo más pesado junto a las ruedas y los zapatos en los laterales, flanqueando la ropa. Lo que vayas a usar los últimos días del viaje debajo y el pijama de la primera noche siempre arriba, sobre todo si vas a salir hacia otro lugar al día siguiente y esa primera noche es "de paso". La ropa interior en la parte superior, porque es lo que menos pesa. Cables de móvil, cargadores o baterías externas, en bolsillos accesibles para tenerlos a mano.

• No proteger los líquidos en la maleta

No soy la única a la que una crema solar o un champú le ha dado una sorpresa al abrir la maleta. Para evitar que toda la ropa acabe manchada, es importante proteger los líquidos que vayamos a poner dentro (todos los que tengan más de 100 ml, ya que no se permite llevarlos como equipaje de mano). Habitualmente, los coloco dentro de una bolsa de zip bien cerrada, pero si ya estás fuera de casa y no la tienes a mano, puedes usar cualquier bolsa o protección de plástico. En un caso extremo, elige una prenda ya usada de tu maleta y enrolla el envase con ella para que, en caso de abrirse, absorba el exceso y no pase al resto.

• Olvidar la lista de los imprescindibles

Vale más un lápiz corto que una memoria larga, y en este caso se aplica, y mucho. Hacer una lista de qué no puede faltar es una tarea que ahorra muchas sorpresas. Suelo hacer una lista diferente según el destino, pero casi siempre coinciden algunos de los básicos:

- Copia de toda la documentación en la maleta por si se pierde el equipaje de mano con la original y una copia enviada por mail a un familiar o amigo.
- Chubasquero enrollable.
- Botiquín básico con antipiréticos, antiinflamatorio, antihistamínico y apósitos para rozaduras.
- Calzado cómodo y resistente al agua.
- Un pañuelo para el cuello o un suéter fino para los transportes con el aire acondicionado por las nubes.
- Convertidor de enchufes.
- Mini kit de costura.
- Toallitas higiénicas.
- Auriculares.

A esta lista solo queda añadir un buen seguro de viaje, tu móvil para hacer fotos y muchas ganas, y el éxito de tus vacaciones estará garantizado. ■

+ Que fotografía



@WhiteLavin

"Playa de Torimbia - Costa Asturiana - España"



@luanimal

En esta fotografía observamos una *Dirona pellucida* de color dorado. Esta es una de las especies de nudibranquios más grandes del noroeste del Pacífico. Pueden ser un poco más grandes que nuestra mano y son fáciles de detectar debido a su llamativo color.



@mi_enfoque

“Autillo europeo” (*Otus scops*).
La rapaz nocturna más pequeña de España, su alimentación se basa principalmente en grandes invertebrados por lo que los plaguicidas afectan considerablemente a su conservación.

@silvia._.yordanova

Antropólogo en ruta

"ARTE EN PIEDRA": SACSAYHUAMAN

Por Diego M. Palomares. Antropólogo. Fotógrafo



@antropologoenruta

La obra más importante de los Incas en el trabajo en piedra, tanto en su simetría, calidad y majestuosidad. Esta fortaleza maravilla a todos los turistas que la visitan.

Su historia es la siguiente: según las crónicas, esta obra empezó a construirse durante el imperio del Inca "Pachacutec", en el siglo XV. Se necesitaron más de 20 mil hombres para todo el trabajo y traslado de las imponentes piedras de sus muros. Un hecho importante que ayudó en su contrucción es que cerca de Sacsayhuaman existe una cantera de piedras, en la cual se extraían con mayor facilidad las rocas.

Algunos detalles relevantes de esta obra de arte en piedra son:

• Sacsayhuman en quechua se traduce como "Lugar donde se sacia el Halcón", debido a la presencia de halcones en la zona.

• Solo se conserva el 40% de su estructura y abarca una extensión de tres mil hectáreas.

• Las piedras de los muros miden 5 metros de alto por 2.5 de ancho. Muchas de ellas pesan entre 9 y 125 toneladas de peso.

• Posee túneles alrededor de la fortaleza llamadas "Chincanas", que miden alrededor de 15 metros. Dentro de los mitos de estos túneles, se dice que existe uno que te lleva directamente desde Sacayhuaman hasta al mismo Korikancha. ■

Artículo de opinión

LA HISTORIA DE ROMEO

Por Rebeca Barberán  *@rebecagimeno*  *@secretosdelaspalabras* *www.secretosdelaspalabras.es*

¿Te imaginas ir al supermercado para hacer la compra y no poder hacerla porque los productos no están adaptados para ti? ¿Te imaginas ir al supermercado y querer comprar maíz y, en vez de ello, compres vino por equivocación, porque el paquete no está adaptado para ti?

Esta situación tan frustrante es la que viven en España alrededor de unas 58.300 personas que son ciegas totales.

Romeo, un niño que tan solo tiene 4 años, tiene una discapacidad visual severa que comparte en redes sociales, a través del perfil de su madre (@lucialovesromeo), vídeos para concienciar a la sociedad de todas las dificultades que tiene que vivir en su día a día. En uno de sus últimos videos reivindica que etiqueten con braille todos los productos que se encuentran en el supermercado para, así, poder tener más autonomía, independencia y libertad a la hora de ir a hacer la compra.

Su madre Lucía explica en la descripción del vídeo en Instagram: "Momento en el que Romeo con tan solo 4 años, ciego total, reivindica que por favor etiqueten con braille todos los productos. Para poder leer y elegir qué alimento coger. Imaginaros que locura, cuando un brik de vino, es igual que el de zumo (piña, naranja, melocotón) pero a su vez igual que el de caldo (pollo, verdura) y también de leche (entera, desnatada, semi)… Y así un sinfín de productos. Por no hablar de la cosmética". Además, añade que "¿Lo habéis pensado alguna vez? Vamos a ponérselo un poquito más fácil y así conseguir que las personas ciegas puedan ir solas al supermercado. No sé a quien tengo que etiquetar y me gustaría que me ayudárais", reza en la publicación.

En el vídeo se observa realmente la dificultad que tienen las personas con deficiencias visuales en actos tan comunes del día a día. Situaciones como la que se observa en el vídeo de Romeo nos muestra la problemática real que tienen y las graves consecuencias que puede tener para estas personas.

Esta situación tan desesperante la viven, actualmente, muchas personas en España y no existe iniciativa alguna para solucionar a corto plazo este problema.

Es por ello que tenemos que dar visibilidad a este tipo de problemas y reclamar soluciones a quien corresponda, ya que es la única forma en la que vamos a poder conseguir una inclusión total y que puedan realizar actividades de su día a día sin ningún tipo de inconveniente. ■

VALLS VINTAGE. TIENDA DE MUEBLES Y DECORACIÓN



1 Mueble de escritorio de los años 70. Aunque maquetado y con un papel pegado en su fondo que lo hace más especial y actual, este magnífico mueble aún conserva su esencia original.

2 3 Ambos muebles pertenecen a la misma colección. Del año 56, se han restaurado devolviéndolos a su estado original. Estamos ante dos muebles únicos: piezas que ya no se fabrican y, además, con un diseño rompedor para la época.

Valls Vintage es la primera tienda en Castellón en ofrecer al cliente este tipo de productos. Todos los muebles han sido restaurados con mucho mimo y cariño, respetando, ante todo, la esencia original. Ubicado en Castellón y esperando que cada vez más gente descubra y aprecie este local, muchos clientes comentan que están ante una tienda que, perfectamente, podría encontrarse en Madrid, París o Londres.

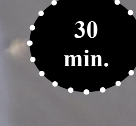
COME Y CATA



Clarianas

Por Ana Torán. Docente de cocina · *@ana_toran*

Fácil · Medio · Difícil



6-8 uds.

Ingredientes

- 400 g de azúcar
- 400 g de almendra
- 4 claras de huevo

Elaboración

- Tostar las almendras troceadas y dejar enfriar.
- Batir las claras a punto de nieve.
- Añadir el azúcar y seguir batiendo.
- Incorporar la almendra y mezclar con movimientos envolventes.
- Disponer en moldes y hornear 10 min. a 160º.

Come y Cata

EDONÉ GRAN CUVÉE. "EL CHAMPAGNE ESPAÑOL"

Por Manuel de Haro Ramón. Experto en vinos

@mdhrwine

Este mes quiero hablar y recomendar un vino espumoso que, a mí, cuando lo descubrí, me sorprendió por su calidad, características, buen precio y procedencia.

Me refiero al vino espumoso que elabora la Bodega Viñedos Balmoral en sus instalaciones de Alpera, Albacete, con las uvas Chardonnay y Pinot Noir, procedentes de sus viñedos, que se encuentran en un paraje natural a más de 1.050 metros de altitud y amparado bajo la Indicación Geográfica Protegida (IGP) Castilla.

El apodarlo "El Champagne Español" la primera vez que lo probé, fue, además de por estar elaborado con las variedades típicas de los grandes Champagnes franceses y recordarme más en nariz y boca a un champagne que a un cava, también por quien lo elabora: el reconocido y experimentado enólogo francés Hervé Jestin, nacido en Épernay (cuna del Champagne) y maestro champañero con experiencia en grandes casas de Champagne como, por ejemplo, Bollinger y Moët Chandon.

La calidad y características de las uvas (90% Chardonnay y 10% Pinot Noir), la crianza en roble francés de parte del vino base, sus mínimos (40 meses de crianza sobre sus lías tras su segunda fermentación en botella) y el "savoir-faire" de Hervé Jestin, le aportan un color, aroma y sabor con un carácter muy personal y único.

A la vista se presenta con un color amarillo dorado muy brillante, apreciándose unas elegantes y minúsculas burbujas que forman un muy fino rosario.

En nariz aparecen unos intensos aromas florales, de fruta blanca y de hueso, con toques de brioche y frutos secos, además de unas sutiles notas de hierbas aromáticas.

En boca se muestra rotundo y envolvente, dejando un untuoso y largo sabor de fruta madura muy agradable. Con una frescura y viveza, aportadas por su buena y agradable acidez, sumada a sus chispeantes, finísimas y delicadas burbujas.

De él siempre digo que es un espumoso que se bebe solo, pero si quisiéramos que acompañara alguna comida, podría ir fenomenal, gracias a su versatilidad, con múltiples productos o elaboraciones culinarias, como, por ejemplo, jamón y embutidos ibéricos, quesos cremosos, foie, mariscos, pescados grasos, pastas, arroces, aves y carnes blancas.

A pesar de sus características, calidad y la cuidada elaboración, me sigue sorprendiendo el precio por el que se puede adquirir (hecho que agradezco, y mucho, para conforme está últimamente el tema económico) en tiendas especializadas, tanto físicas como online. Este precio oscila entre los 13,55€ y los 16,95€. Precio que me parece más que razonable para lo que me hace disfrutar. Sin duda, tiene una inmejorable relación precio-placer.

Si os hacéis el ánimo y lo probáis algún día, estos casi dos meses de verano que quedan, son ideales para hacerlo. Me gustaría conocer y estaré encantado de leer vuestras opiniones, que me las podéis hacer llegar a mi cuenta de *Instagram* @mdhrwine.

Con una copa de Edoné en la mano, brindo y os deseo un muy buen y feliz mes de agosto.

Salud, buenos vinos y burbujas para todos. ■

Trazoestudio

Academia de Bellas Artes

¡ABRIMOS NUEVO ESPACIO!

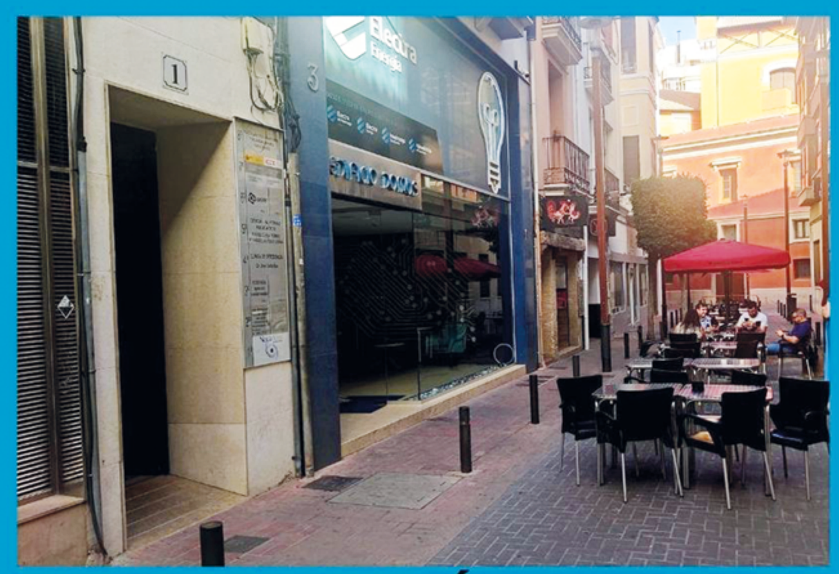
A partir del 1 de Septiembre

Ampliamos nuestras instalaciones

Calle Huerto de mas,1 Séptima Planta

Aulas mucho más Amplias y Especializadas.

Bellas Artes Fotografía Diseño Gráfico



¡NOVEDAD! SALÓN CULTURAL

Numerosas actividades culturales todo el mes.

Llega la Música y Artes Escénicas a Trazoestudio.

www.trazoestudiobellasartes.com

Plaza La Paz, 5 Cuarta Planta

CASTELLÓN DE LA PLANA

TF: 670 466 331

